Lời Chúc Lành Cho Tất Cả Những Người Cầu Nguyện

Nguyện bạn, là người đã được chúc phúc,
trở nên nguồn chúc phúc cho người khác.
Nguyện bạn, là người đã cảm nghiệm sự chữa lành,
trở nên khí cụ chữa lành cho tha nhân.
Nguyện bạn, là người đã tìm lại được sức mạnh của mình,
cho người khác được tựa nương vào sức mạnh ấy.
Nguyện bạn, là người đã lãnh nhận,
biết rộng ban mà không tính toán thiệt hơn.
Hãy luôn nhớ rằng:
Nỗi đau rồi sẽ qua đi.
Tổn thương sẽ được chữa lành.
Mặt trời sẽ lại mọc lên trong tâm hồn bạn.
Bình an sẽ trở lại.
Bạn sẽ vượt qua.
Bạn không bao giờ cô đơn... không bao giờ.
Thiên Chúa luôn đồng hành với bạn.
Thiên Chúa ôm bạn trong vòng tay trìu mến.
Ân sủng của Thiên Chúa sẽ nâng đỡ bạn.
Bạn được yêu thương.
Nguyện xin Thiên Chúa,
Chúa Con của Người,
và Thánh Thần của họ,
chúc lành cho bạn,
bây giờ và mãi mãi.

Amen.

Vicki Wells Bedard và William E. Rabior cũng là đồng tác giả của cuốn sách bán chạy Prayers for Catholics Experiencing Divorce (Tuyển tập Kinh nguyện cho người Công giáo trải qua ly dị)

Những Lời Kinh Nguyện Dành Cho Người Công Giáo Đang Trải Qua Ly Hôn

ẤN BẢN ĐƯỢC CẬP NHẬT

Những Lời Kinh Nguyện

Dành Cho Người Công Giáo Đang Trải Qua Ly Hôn

VICKI WELLS BEDARD và WILLIAM E. RABIOR
Bản dịch Nhóm Tủ sách Công Giáo

VICKI WELLS BEDARD và WILLIAM E. RABIOR
Bản dịch của Giuse Phan Dung SdC

NHỮNG LỜI KINH NGUYỆN
DÀNH CHO
NGƯỜI CÔNG GIÁO ĐANG TRẢI QUA LY HÔN

LƯU HÀNH NỘI BỘ - 2025
NHÓM TỦ SÁCH DỊCH CÔNG GIÁO

Bản quyền © 1993 thuộc về Liguori Publications
Bản quyền © 2004 thuộc về Vicki Wells Bedard và William E. Rabior
Mọi quyền được bảo lưu. Không phần nào của ấn phẩm này được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất, hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào — điện tử, cơ học, sao chụp, ghi âm hoặc bất kỳ phương tiện nào khác — ngoại trừ các trích đoạn ngắn trong các bài phê bình in ấn, mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của nhà xuất bản.
Thư viện Quốc hội Hoa Kỳ – Dữ liệu biên mục ấn phẩm
Bedard, Vicki Wells.
Rabior. — Ấn bản hiệu đính.
Prayers for Catholics Experiencing Divorce /
Vicki Wells Bedard và William E. Rabior.
tr. cm.
ISBN 0-7648-1156-8
Người ly hôn — Sách kinh và các hình thức đạo đức — Tiếng Anh.
Ly hôn — Khía cạnh tôn giáo — Giáo Hội Công Giáo — Sách kinh và các hình thức đạo đức — Tiếng Anh.
Giáo Hội Công Giáo — Sách kinh và các hình thức đạo đức — Tiếng Anh.
I. Rabior, William E. II. Nhan đề.
BX2170.D55B43 2004
242'.846 — dc22
2003065860
Các trích dẫn Kinh Thánh được lấy từ Kinh Thánh Phiên Bản Chuẩn Mới (New Revised Standard Version Bible), bản quyền 1989, thuộc về Division of Christian Education of the National Council of the Churches of Christ in the U.S.A. Được sử dụng với sự cho phép. Mọi quyền được bảo lưu.
In tại Hoa Kỳ
08 07 06 05 04 5 4 3 2 1
Ấn bản hiệu đính, năm 2004

Mục Lục

Lời Nguyện Cho Những Người Cầu Nguyện

PHẦN I: TỪ HAI THÀNH MỘT ĐẾN TRỞ LẠI MỘT MÌNH
Sáng Thế Ký II
Ly Hôn Là Nỗi Đau
Giấc Mơ Của Tôi Đã Chết
Đây Không Phải Là Một Gia Đình Tan Vỡ
Ngày Lễ Luôn Là Những Ngày Khó Khăn
Vắng Mặt Không Phép (AWOL)
Lời Nguyện Xin Ơn Soi Sáng
Cho Những Khó Khăn Tài Chính
Cho Những Kỷ Niệm
Đơn Giản Là Con Thấy Cô Đơn
Lời Hứa Nguyện Cầu

PHẦN II: TỪ MẤT MÁT ĐẾN CHẤP NHẬN
Chữa Lành Cần Thời Gian
Kết Bạn Với Chính Mình
Lạy Chúa, Con Đang Trầm Cảm
Thấu Suốt Trong Con?
Một Số Bài Hát Khiến Con Phát Điên!
Xin Cho Tương Lai Của Con
Xin Cho Con Cái Của Con
Lạy Chúa, Con Và Hội Thánh
Một Năm Sau Khi Ly Hôn
Bao Giờ Con Mới Thật Sự Thuộc Về?
Xin Biết Yêu Bản Thân Hơn

PHẦN III: TỪ ĐAU KHỔ ĐẾN BÌNH AN
Ơn Chữa Lành Đang Diễn Ra!
Lạy Chúa, Con Xin Lỗi Vì Đã "Ly Hôn" Với Ngài

Đã Đến Lúc Buông Bỏ Cơn Giận
Người Dõi Theo Con
Kinh Cầu Xin Ơn Tha Thứ
Cho Người Bạn Đời Cũ Của Con
Cho Gia Đình Bên Nhà Chồng/Vợ Cũ
Kinh Nguyện Trước Bữa Ăn
Giảm Giá Thịt
Lời Nguyện Bằng Thơ
Lạy Chúa, Kế Hoạch Của Ngài Cho Đời Con Là Gì?

PHẦN IV: TỪ BÓNG TỐI ĐẾN CUỘC SỐNG MỚI
Kinh Cầu Xin Lòng Thương Xót
Lời Nguyện Buổi Sáng
Lời Nguyện Buổi Tối
Xin Ơn Cho Gia Đình Con
Lời Chúc Lành Cho Con Cái
Tiếng Cười – Liều Thuốc Quý Giá Nhất
Xin Cho Người Con Gặp Gỡ
Xin Cho Những Những Người Đang Gặp Khó Khăn
Khi Tái Hôn
Từ Bia Mộ Thành Bước Tiến
Kinh Cảm Tạ
Lời Chúc Lành Cho Tất Cả Những Người Cầu Nguyện

Imprimi Potest:
Lm. Richard Thibodeau, C.Ss.R.
Giám Tỉnh, Tỉnh Dòng Chúa Cứu Thế Denver
Imprimatur:
Đức Cha Robert J. Hermann
Giám Mục Phụ Tá Tổng Giáo Phận St. Louis

Dâng Tặng

với tất cả tình yêu thương
đến Paige, Zachary, Joshua,
Chloe, Sam và Gabrielle.

Cảm ơn các con
vì tất cả ánh sáng và tiếng cười
mà các con đã mang đến cho cha mẹ.

LỜI NGUYỆN CHO NHỮNG NGƯỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân lành và đầy ân sủng,
Xin chúc lành cho tất cả những ai được Ngài dẫn đến với những trang sách này,
cho tất cả những ai cùng chung một mẫu số: đã từng trải qua đổ vỡ hôn nhân.

Phần đông trong họ đang đau khổ, lạy Chúa.
Xin chữa lành nỗi đau của họ.

Nhiều người đang giận dữ trước những gì đã xảy ra với họ.
Xin làm nguôi cơn giận của họ.

Có người đang lo âu và trầm cảm.
Xin xoa dịu tâm trí và cảm xúc đầy xáo trộn của họ.

Tất cả đều mang thương tích và cần được chữa lành.
Xin chạm đến họ; xin chữa lành họ.

Lạy Thiên Chúa, Đấng biết rõ chúng con tận thẳm sâu,
Đấng trước mặt Ngài không điều gì có thể ẩn giấu,
Xin soi sáng và hướng dẫn tất cả những ai được lôi cuốn đến với cuốn sách này.

Xin giúp họ tìm thấy bình an.
Xin giúp họ tìm được sự canh tân tâm trí và tinh thần mà họ đang khát mong.

Lạy Chúa, xin ban sự nghỉ ngơi cho những tâm hồn mỏi mệt.
Xin xua tan bóng tối tuyệt vọng,
và đổ tràn ánh sáng hy vọng mới vào cuộc đời họ.

Khi họ thưa chuyện với Ngài qua những lời nguyện này,
xin cũng cho họ biết trò chuyện với chính con người sâu thẳm của mình,
để khám phá ra họ là ai
và giá trị của họ lớn lao dường nào.

Xin cho họ được đến gần hơn với Ngài,
là Nguồn mạch của mọi căn tính con người.

Lạy Thiên Chúa là Đấng ban sự sống,
xin chúc lành cho họ cách dư đầy.
Xin chúc lành và chữa lành họ,
như chỉ mình Ngài mới có thể làm được.

Amen.

PHẦN I:
TỪ HAI THÀNH MỘT ĐẾN TRỞ LẠI MỘT MÌNH

SÁNG THẾ KÝ II

Lạy Chúa là bạn thân của con,

"Vì lý do đó, người nam sẽ lìa cha mẹ
mà gắn bó với vợ mình,
và cả hai sẽ trở nên một xương một thịt" (Mt 19,5).

Cả hai trở nên một.
Thật lạ lùng, lạy Chúa.
Con đã từng là một cá nhân, rồi trở thành hai,
và giờ lại trở về làm một—
một con người giữa thế giới chuộng những thứ "mua một
được hai."

Con gần như không biết bắt đầu từ đâu.
Khi kết hôn,
có phải con đã thay thế việc chăm sóc bản thân
bằng việc chăm sóc cho cả hai chúng con?
Có lẽ vậy—có lẽ là như thế.

Giá mà có một phiên bản thứ hai của Sáng Thế Ký:
"Và vì lý do nào đó, một người phối ngẫu rời đi
và bám víu vào bất cứ điều gì có thể,
để rồi người còn lại phải nhận lấy tất cả những gì còn sót lại:
quyền nuôi con, nợ nần,
và muôn vàn trách nhiệm,
để rồi đánh mất luôn cả sự tỉnh táo."

Nhưng không có một Sáng Thế Ký II như thế.

Thật không dễ dàng gì, lạy Chúa.
Trở lại làm người độc thân trong một xã hội—
và một Hội Thánh—
đặt nặng đời sống hôn nhân;
tìm cho mình một chỗ đứng, một vị trí để thuộc về.
Công việc ấy sao mà quá sức.

Con có phải là kẻ thất bại không?
Một số người dường như nghĩ vậy.
Ngay cả con cũng từng nghĩ như thế—
đôi khi.

Liệu con có đủ khả năng để tự quyết định cho cuộc đời mình,
để xây dựng một cuộc sống mới, một lối sống mới?
Con không biết.
Con thậm chí chẳng biết bằng cách nào mình đến được nơi này.

Con không bước vào hôn nhân để rồi ly hôn.
Con đã cưới để sống với nhau trọn đời,
để cùng nhau đối diện thế giới.
Một ý tưởng thật lãng mạn—
nhưng đối với chúng con, lại không thực tế.

Đó chính là điều con cần nhớ, lạy Chúa là bạn thân của con.
Giờ đây, con phải tái định nghĩa cuộc đời mình bằng điều gì đó
thật riêng biệt,
một điều gì đó chỉ dành riêng cho con lần này:
không phải cho gia đình con,

không phải cho người bạn đời cũ,
không phải cho bạn bè.

Xin giúp con, lạy Chúa.
Xin đồng hành cùng con trong hành trình
khám phá lại chính mình.
Không có sự tăng trưởng nào mà không trải qua thay đổi,
và đôi khi là mất mát những gì thân quen.

"Trừ khi hạt lúa gieo vào lòng đất mà chết đi,
nó sẽ không sinh được bông hạt."
Con đã nghe lời Ngài dạy điều ấy bao lần.
Nhưng hôm nay,
con mới thật sự nghe thấy nó lần đầu tiên.

Con phải buông bỏ quá khứ
và mở rộng vòng tay ra với Ngài.

Cùng nhau, chúng ta hãy viết nên
tương lai của con,
lạy Chúa.
Amen.

LY HÔN LÀ NỖI ĐAU

Ly hôn thật đau đớn, lạy Chúa!
Nỗi đau ấy cứa vào tâm trí và tâm hồn con.
Mỗi khi nghĩ đến những gì đã xảy ra,
lòng con lại nhói lên—có lúc con còn thấy ghét chính mình.
Con cảm thấy mình thật tệ hại, như bụi đất dưới chân.
Con đổ lỗi cho bản thân.

Chính trong những lúc ấy,
con cần đến Ngài hơn bao giờ hết.

Khi con thưa chuyện với Ngài,
con không cảm nhận thấy sự kết án hay chỉ trích
đâm sâu vào tâm hồn
và làm rối bời tâm trí con.

Trái lại,
con cảm thấy mình được yêu thương,
được chấp nhận,
được thấu hiểu,
được tha thứ.

Dù con có thấy mình là kẻ "thất bại" đi nữa,
Ngài chưa bao giờ gán cho con một nhãn hiệu nào
ngoài tình yêu.

Ly hôn không khiến con trở thành người xấu
hay một tội nhân không thể tha thứ.
Con chỉ là một con người—
và con cần đến Ngài.

Ngay lúc này đây,
con như một người đang đi mà mang thương tích,
đang hồi phục sau những tổn thương do ly hôn để lại.
Nhưng những vết thương ấy rồi sẽ lành,
và con sẽ lại được nên nguyên vẹn.

Xin yêu thương mà đưa con trở lại sự sống, lạy Chúa.
Xin biến đổi nỗi đau và sự thương hại bản thân của con
thành điều gì đó tốt đẹp và hữu ích.

Khi con bắt đầu tự hành hạ chính mình,
xin bảo con dừng lại.
Xin thì thầm tình yêu vào sâu thẳm linh hồn con.

Với sự trợ giúp của Ngài, con sẽ vượt qua, lạy Chúa.
Con sẽ không bỏ cuộc.
Con sẽ tiến về phía trước và chọn lấy niềm hy vọng.
Xin đồng hành với con, lạy Chúa.

Amen

GIẤC MƠ CỦA CON ĐÃ CHẾT

Lạy Cha rất nhân lành,
Con chưa bao giờ mong giấc mơ tuyệt đẹp của mình phải chết đi:
một gia đình đầm ấm yêu thương,
cùng nhau chia sẻ sự thân tình,
và già đi bên nhau.
Giấc mơ ấy đâu có gì sai trái.

Nhưng khi giấc mơ ấy bắt đầu tan vỡ,
cơn ác mộng cũng bắt đầu.

Con đau đớn than khóc vì cái chết của giấc mơ ấy.
Con khát khao được tỉnh giấc khỏi ác mộng
để thấy mọi thứ trở lại như xưa:
cuộc hôn nhân và gia đình con vẫn nguyên vẹn,
cơn bão lòng chỉ là phần của một đêm mất ngủ.

Thế nhưng, giông bão ấy là có thật.
Cuộc hôn nhân của con đã kết thúc,
và không gì có thể thay đổi điều đó.

Lạy Chúa tốt lành,
con cần một giấc mơ mới.
Con cần một giấc mơ hoàn toàn mới cho chính mình—

một giấc mơ như vì sao sáng,
soi đường con bước vào tương lai.

Ngài là Đấng tạo nên những giấc mơ.
Con nguyện xin, qua cái chạm nhẹ nhàng của Thánh Linh,
ghi khắc một giấc mơ mới vào tâm trí con,
vào trái tim con,
vào linh hồn con.

Amen.

ĐÂY KHÔNG PHẢI LÀ MỘT GIA ĐÌNH TAN VỠ

Lạy Chúa,
"Gia đình tan vỡ" là một trong những khuôn mẫu
thường gắn liền với việc ly hôn.
Nhưng, cuộc hôn nhân của con có thể đã chấm dứt,
song gia đình của con thì không tan vỡ.

Tình trạng của nó có thể đã thay đổi, vâng,
nhưng chúng con vẫn là một gia đình—
không phải một gia đình khiếm khuyết,
không phải một gia đình thiếu sót,
không phải một "gia đình tan vỡ".

Ngôi nhà mới của chúng con sẽ được xây dựng
trên nền tảng của tình yêu và sự trung thành
mà từng người chúng con có thể đem lại.
Bằng sự nỗ lực và tận tâm dành cho nhau,
chúng con sẽ làm cho nơi đây
trở thành một tổ ấm đích thực,
chân thành như bất kỳ tổ ấm nào trên đời.

Lạy Chúa, xin chúc lành cho mái nhà mới của chúng con
và cho từng thành viên đang sống trong đó.
Xin dạy chúng con biết nuôi dưỡng tình thân,

xích lại gần nhau hơn,
và biến ngôi nhà này thành một nơi chữa lành,
một nơi bình an.

Lời cam kết của chúng con với tư cách là một gia đình
không chấm dứt cùng với cuộc ly hôn.
Chúng con đã là một gia đình;
chúng con vẫn là một gia đình.
Không điều gì có thể thay đổi điều đó.

Với sự trợ giúp và ân sủng của Ngài,
và khi chúng con cùng nâng đỡ lẫn nhau,
chúng con sẽ ổn thôi.

Hãy coi chừng, hỡi thế giới—chúng con đang đến,
mới mẻ hơn, mạnh mẽ hơn,
và mãi mãi là một gia đình!

Amen.

NGÀY LỄ
LUÔN LÀ
NHỮNG NGÀY KHÓ KHĂN

Lạy Chúa,
Những ngày lễ thật khó khăn.
Dù là Lễ Tạ Ơn, Giáng Sinh, Phục Sinh,
hay Ngày Độc Lập,
các ngày lễ mang một cảm giác khác lạ.

Cái khác ấy không nhất thiết là xấu,
nhưng nó kỳ lạ,
không thoải mái,
và đầy bối rối cùng hoài niệm.

Những ngày lễ khơi dậy cả một dòng thác ký ức—
có ký ức đẹp, có ký ức đau thương,
nhưng tất cả đều sống động.
Như thể con đang xem lại một cuốn phim gia đình:
tất cả chúng con hiện diện ở đó,
cùng làm những điều truyền thống—để ghi dấu kỷ niệm.

Tùy vào từng dịp lễ,
con có thể cảm thấy trống rỗng hay hân hoan,
cô đơn hay may mắn,

trống trải hay hạnh phúc.
Dù thế nào đi nữa,
những ngày lễ mang đến một thử thách cảm xúc đặc biệt.

Con đã từng nhỏ nhiều giọt lệ vào dịp lễ kể từ khi ly hôn, lạy Chúa,
con đã từng chìm trong thương thân trách phận và tức giận,
con đã từng mải mê với nỗi đau riêng mình.
Đã quá nhiều lần con bỏ quên nhu cầu của người khác,
ngay cả những người thân yêu nhất bên con.

Những ngày lễ nhắc con rằng
tiến trình thương khó trong con vẫn chưa kết thúc.
Xin tiếp tục công trình chữa lành trong con, lạy Chúa Giêsu.
Xin giúp con vượt qua những dịp đặc biệt này.
Xin dạy con biết lắng nghe nỗi đau của tha nhân,
biết trở thành người bạn đồng hành,
biết xoa dịu những vết thương lễ hội nơi người khác,
và tìm thấy sự chữa lành nơi tình yêu trao ban.

Với sự hướng dẫn của Ngài
và trong ý thức về sự hiện diện của Ngài,
con khát mong những ngày lễ—
và tất cả mọi ngày sống của con—
trở thành những ngày thánh,
những ngày để yêu mến và phụng sự Ngài
qua việc yêu thương và phục vụ tha nhân.

Amen.

VẮNG MẶT KHÔNG PHÉP

Lạy Chúa,
Con nhớ các con của con.
Không một ngày nào trôi qua mà con không tự hỏi
chúng đang làm gì,
đang nghĩ gì,
và con đang bỏ lỡ điều gì nơi cuộc sống của chúng.

Khi con gặp lại các con,
con ngỡ ngàng trước sự thay đổi của chúng.
Con muốn các con yêu con, lạy Chúa.
Con muốn chúng nhớ con.
Con muốn chúng nhảy cẫng lên vì vui mừng khi thấy con.

Đôi khi điều đó xảy ra, lạy Chúa...
…và đôi khi thì không.
Đôi lúc con tràn đầy niềm vui,
…và đôi lúc lại đầy thất vọng.

Con tự hỏi liệu con có phải là một người cha (hoặc mẹ)
tốt không,
liệu con có phải là một người tốt không.
Con tự hỏi...

Con nhớ có những lúc con mong người bạn đời cũ
sẽ cảm thấy cô đơn như con đã từng,
sẽ trải qua sự từ chối như con đã nếm trải.

Nhưng con biết,
các con cần một mái ấm ổn định.
Con biết rằng chúng con không thể phân chia con cái
như chia tài sản.

Vâng, con là một phụ huynh tốt.
Con cũng nhớ những lần con bị cám dỗ
muốn mua lấy tình cảm của các con,
muốn trở thành ông già Noel,
nàng tiên tốt bụng, và bậc cha mẹ hoàn hảo.

Và thật khó để kỷ luật các con
khi con hiếm hoi mới được gặp chúng.
Con khao khát sự chấp nhận và yêu thương của chúng,
nhưng để mặc cho chúng làm và nói bất cứ điều gì
thì không phải là yêu thương—
mà là sự thao túng.

Tất cả chúng con đều là người thua cuộc
khi con không thể làm cha mẹ,
mà chỉ là một người bạn thân.

Vâng, con là một phụ huynh tốt.
Chúng con đều liên kết với Ngài, lạy Chúa.
Nhờ Ngài, chúng con là một gia đình.
Xin giúp con rút ngắn khoảng cách giữa con và các con
qua những cuộc điện thoại,
những lá thư,
và sự hiện diện của con khi chúng cần.

Xin giúp con biến sự xa cách
thành một trải nghiệm đầy hoa trái,
và xin cho con biết cảm tạ vì điều đó.

Vì con là "lực lượng dự bị"—
tỉnh táo và không mỏi mệt bởi cuộc chiến—
con có thể khách quan.
Con có thể tìm thấy sự hài hước
khi điều đó dường như bất khả.
Con có thể nhận ra điều tốt
ngay cả khi nó tưởng chừng đã biến mất.
Con có thể là người nâng đỡ.
Con có thể luôn cầu nguyện cho các con.
Con có thể yêu thương chúng và làm nhẹ gánh nặng của chúng.

Amen.

LỜI NGUYỆN
XIN ƠN SOI SÁNG

Lạy Chúa là Đấng Hằng Hữu và là Người Bạn thân thiết,
Sống một mình thật khó khăn.
Con không có ai để lắng nghe,
không có ai để trao ban lời khuyên đầy yêu thương.
Thế nhưng, con luôn có Ngài; con là con của Ngài.

Với niềm tin đơn sơ của một đứa trẻ,
con đến với Ngài giờ đây với mối bận tâm đặc biệt này:
(Con xin dâng lên nhu cầu của con...)

Con khẩn cầu Ngài chỉ dẫn và soi đường,
lạy Thiên Chúa rất mực yêu thương.
Vì con là người con dấu yêu của Ngài,
con cầu nguyện với trọn niềm tín thác;
con biết Ngài muốn điều tốt nhất cho con.
Con tin chắc Ngài sẽ hướng dẫn và dẫn dắt
theo cách chỉ một mình Ngài mới có thể làm được.

Vì Thánh Thần Ngài luôn hiện diện bên con,
con có thể trút bỏ mọi lo âu liên quan đến điều này.
Con phó thác hoàn toàn mọi sự trong tay Ngài
và an tâm đón nhận bình an—
bình an vượt trên mọi hiểu biết.

Như Ngài đã yêu con,
như Ngài đã là ánh sáng soi đường cho con,
xin cho con cũng trở nên ánh sáng cho người khác,
giúp họ trên hành trình cuộc sống của mình.

Con cảm tạ Ngài đã lắng nghe lời con cầu nguyện.
Con cầu xin như mọi khi,
nhân danh Đức Giêsu Kitô,
Chúa chúng con và là ánh sáng cho toàn thế giới.

Amen.

CHO NHỮNG KHÓ KHĂN VỀ TÀI CHÍNH

Lạy Thiên Chúa quảng đại,
Một lần nữa, con lại đối diện với tình cảnh
"tháng thì dài, mà tiền thì ngắn."
Từ sau cuộc ly hôn, việc quản lý tài chính
đã trở thành một cuộc vật lộn không ngừng.

Dường như càng lúc con càng có ít tiền hơn
và đồng thời lại có nhiều—quá nhiều—nhu cầu tài chính hơn.
Dù con đã cố gắng chi tiêu cẩn trọng,
nguồn tài chính của con vẫn nhanh chóng cạn kiệt.
Lòng con bồn chồn;
con hoảng sợ.

Trong những lúc như thế,
con biết mình cần bám víu vào Ngài.
Ngài, Đấng chăm sóc hoa huệ ngoài đồng,
chắc chắn cũng sẽ chăm sóc con và mọi nhu cầu của con.

Lạy Chúa, xin hướng dẫn con biết sử dụng tiền bạc
cách khôn ngoan.
Dù nguồn lực con có rất giới hạn,
xin giúp con biết lên ngân sách hợp lý,

và luôn quan tâm đến những người
còn thiếu thốn hơn con.

Con tin rằng: khi cho đi, con cũng được nhận lại.
Con tin vào sự quan phòng rộng lượng của Ngài,
và tin rằng công việc đôi tay con làm sẽ sinh hoa kết trái.

Vì tất cả những phúc lành Ngài đã ban cho con và gia đình,
con xin chân thành tạ ơn Ngài,
lạy Thiên Chúa đầy ân sủng.

Amen.

CHO NHỮNG KỶ NIỆM

Lạy Chúa,
Tâm trí con thật là một điều vĩ đại và đáng sợ—
vĩ đại cách kỳ diệu hoặc đáng sợ cách buồn thảm.
Ngay lúc này đây, tâm trí con
không thuộc loại kỳ diệu.
Tâm trí con
đang chơi trò lừa dối con.

Tất cả những lý do khiến con rời bỏ cuộc hôn nhân này,
cả những lý do chính đáng lẫn những lý do thiếu sót,
dường như đều trốn khỏi con.
Con nhớ cảm giác được làm một nửa trong một cặp đôi.
Tâm trí con cố thuyết phục: "Con đã phạm sai lầm."

Dù rằng con không thể quay lại.
Dù rằng con đã thay đổi,
người cũ của con đã thay đổi,
gia đình đôi bên đã thay đổi,
con cái chúng con cũng đã thay đổi.
Nó vẫn *cảm thấy* như một sai lầm.

Đôi khi, con nhớ đến những điều tồi tệ—
những thất bại và cãi vã,
những tức giận và tranh luận,

những im lặng kiểu "lại thua rồi"—
và con thấy mình là "người đúng."

Những lần khác, con nhớ đến những điều đẹp đẽ—
những chuyến đi và truyền thống,
những tiếng cười và yêu thương,
sự quyết tâm "chúng ta có thể vượt qua"—
và con lại thấy mình là "kẻ tội lỗi."

Lạy Chúa, điều gì đã bắt đầu tất cả chuyện này?
Vâng, con mệt.
Con luôn luôn mệt.
Có phải chỉ là một ngày tồi tệ? Chúng thì nhiều lắm.
Con có đang cảm thấy bị từ chối, bị bỏ rơi không?
Tất cả những điều trên—
và thêm cả nỗi cô đơn nữa.

Con biết rằng hôn nhân của con không hoàn toàn tốt cũng
không hoàn toàn xấu.
Con thực sự biết điều đó;
con thực sự tin như vậy.
Nhưng đôi khi ký ức của con tua lại những câu chuyện,
những câu chuyện về những điều chưa từng xảy ra.

Khi nhìn lại, con thấy một cuộc hôn nhân sống động
như phim màu,
chứ không phải bản sao mờ nhạt rồi thành trắng đen
như nó đã từng.

Con tự hỏi, có phải con đã hạnh phúc mà không nhận ra?
không biết trân trọng?
Có phải con đã đánh mất điều gì đó tuyệt vời?
Con có thể tìm lại được không—
hoặc ít ra là tìm được ai đó khác
để con không phải cố gắng đơn độc như bây giờ?

Lạy Chúa, con vừa mới nói gì vậy?
Con đang sống trong quá khứ để tránh đối diện với tương lai!
Tại sao trước giờ con không nhận ra điều ấy?

Người Bạn thân mến,
trò chuyện với Ngài luôn khiến con kinh ngạc.
Ngay trước mắt con, qua chính lời nói của con,
con thấy được điều Ngài đang giúp con nhìn thấy.

Ký ức là điều đáng trân quý!
Và, ôi, con có thật nhiều kỷ niệm tươi đẹp.
Xin giúp con giữ chúng trong sự cân bằng—
và trong đúng viễn cảnh.

Còn những ký ức đau buồn,
con xin trao vào tay Ngài.
Xin chữa lành con khỏi những ký ức ấy
để con có thể đặt chúng sang một bên,
nhường chỗ cho những ký ức mới—
những ký ức mà con có thể tự hào nói rằng:
"Chính con đã đưa ra quyết định ấy… một mình…
à không, có Ngài đồng hành cùng con, Người Bạn trung tín." **Amen.**

ĐƠN GIẢN LÀ KHI CON THẤY CÔ ĐƠN

Lạy Chúa Giêsu,
Con muốn thưa chuyện với Ngài về cảm xúc của con lúc này.
Hôm nay không phải là một ngày tồi tệ;
thật ra, mọi sự đang diễn ra khá ổn.
Xét về toàn cảnh, cuộc sống cũng tạm được.

Thế nhưng, lạy Chúa, con cảm thấy cô đơn—
đơn giản là cô đơn.
Con biết, cô đơn không phải là tận cùng của thế giới.
Cảm giác này rồi sẽ qua đi, và con sẽ lại ổn thôi;
nhưng đó là cảm giác thật của con lúc này—
cô đơn và có phần buồn bã.

Con muốn được khao khát, được cần đến, được yêu thương,
nhưng thay vào đó, con thấy mình như bị tách biệt và đơn độc.

Con biết rằng cũng đã có lúc chính Ngài cảm thấy như thế—
những khoảnh khắc Ngài cũng muốn bật khóc.
Trong Vườn Cây Dầu,
chắc hẳn trái tim Ngài tan nát
bởi cô đơn và cảm giác bị bỏ rơi.
Ngài thấu hiểu những gì con đang trải qua lúc này.

Ngài biết rõ cảm giác trống vắng sâu thẳm trong lòng.
Đôi khi, ngay cả khi con ở giữa đông người,
cảm giác ấy vẫn hiện diện.

Dù sao đi nữa, lạy Chúa, với Ngài bên cạnh,
con chẳng bao giờ thực sự cô đơn.
Và con cũng biết, quanh con còn có nhiều người
cũng đang cô đơn như con.
Xin sai con đến với những ai cần con,
và cũng xin sai người đến với con,
để chúng con nâng đỡ và giúp nhau bước tiếp.

Và xin nhắc nhở con, Người Bạn dấu yêu,
rằng Ngài luôn ở đó vì con—
chỉ cách một lời cầu nguyện,
để khi con chỉ đơn giản thấy cô đơn,
con có thể đơn giản chạy đến với Ngài.

Amen.

LỜI HỨA NGUYỆN CẦU

Lạy Thiên Chúa nhân lành và đầy ân sủng,
Trong lời nguyện này,
con xin dâng lên Ngài một lời hứa—
và cũng là lời hứa với chính bản thân con.

Con hứa sẽ cố gắng hết sức mình
để chữa lành những vết thương do cuộc ly hôn gây ra.
Con sẽ không để cho mình trở thành người què quặt
về mặt cảm xúc.
Con sẽ không để những gì đã xảy ra làm tổn thương con mãi mãi.
Con sẽ không sống như một nạn nhân.

Lạy Chúa, con sẽ vượt qua tất cả.
Con sẽ vượt qua—với sự trợ giúp của Ngài—
được phục hồi, được đổi mới và được tái tạo.
Con sẽ trở thành một con người tốt hơn,
sống một cuộc đời tốt đẹp hơn.

Con sẽ không đắm mình trong nỗi đau.
Con từ chối sự thương hại bản thân và sự tự ghét bỏ.
Có thể con sẽ nản lòng—
nhưng con sẽ không gục ngã.

Với sức mạnh và nâng đỡ từ ân sủng và tình yêu của Ngài,
cùng với ý chí kiên định của con, lạy Chúa,

con sẽ được chữa lành.
Con sẽ trở nên một con người lành mạnh, hạnh phúc và trọn vẹn.

Lời hứa này,
con xin dâng lên Ngài—
và cũng là dành cho chính con.

Amen.

PHẦN II: TỪ MẤT MÁT ĐẾN CHẤP NHẬN

CHỮA LÀNH CẦN THỜI GIAN

Lạy Thiên Chúa đầy tình yêu,
Con biết rằng thời gian không chữa lành mọi vết thương,
nhưng mọi vết thương đều cần thời gian để được chữa lành.
Con vẫn còn đau đớn trong tâm hồn,
vẫn đang than khóc.
Con biết mình cần thêm thời gian.

Con cần thời gian để buông bỏ quá khứ,
những cơn giận âm ỉ,
nỗi cay đắng,
nỗi ám ảnh vì mặc cảm tội lỗi,
cảm giác thất bại cá nhân.

Con cần thời gian để từ bỏ con người cũ,
để hình thành một con người mới—
với sự trợ giúp của Ngài.

Xin giúp con chậm lại, lạy Chúa.
Xin giúp con nhớ rằng không thể thúc ép
quá trình chữa lành.
Con cần kiên nhẫn với chính mình.
Con cần hiểu rằng nếu cố gắng đẩy nhanh tiến trình,
con có thể sẽ phải quay lại từ đầu—
và con không muốn điều đó xảy ra.

Nhờ ơn sủng của Ngài, lạy Chúa yêu thương,
con muốn làm điều đúng đắn.
Con muốn được chữa lành một cách trọn vẹn và sâu xa,
để có thể tiếp tục sống.
Con biết đó cũng chính là điều Ngài muốn dành cho con.

Trên hết, xin đừng để con quên rằng
thời gian ở bên Ngài trong cầu nguyện
là thời gian chữa lành.
Khi con hiểu biết Ngài hơn,
xin cho con cũng hiểu rõ chính mình hơn.
Xin cùng con tạo dựng một cuộc sống mới và tốt đẹp hơn,
một cuộc sống được xây dựng từ
sự khôn ngoan rút ra từ những lỗi lầm và vấp ngã trước đây.

Và dù con vẫn đang bị tổn thương,
xin hãy dùng con để đem yêu thương và điều thiện
đến cho thế gian,
giúp ích cho tha nhân theo khả năng của con,
dù chính con vẫn đang cần được giúp đỡ và chữa lành.

Con còn xa mới được trọn lành, lạy Chúa,
nhưng con cảm tạ và chúc tụng Ngài
vì đã dẫn con đi được đến chặng đường này,
vì sự chữa lành trọn vẹn mà một ngày nào đó con sẽ cảm
nghiệm được.
Con mở lòng ra đón nhận Ngài,
để Ngài có thể phục hồi
và canh tân con

theo cách mà chỉ một mình Ngài
mới có thể thực hiện được.

Amen.

LÀM BẠN VỚI CHÍNH MÌNH

Lạy Chúa Giêsu,
Có một kỹ năng quan trọng mà con chưa bao giờ học được—
trước khi con lập gia đình, cũng như khi con đã có gia đình—
một kỹ năng mà giờ đây con cần phải học:
học cách làm bạn với chính mình.

Bấy lâu nay, con đã bỏ bê bản thân,
phớt lờ những nhu cầu và ước vọng riêng,
giấu kín những giấc mơ của mình.
Trong một thời gian dài, con dựa dẫm vào người khác,
trông chờ ai đó chăm sóc cho con.
Giờ đây, con hiểu rằng
chính con phải là người chăm sóc chính mình.

Con muốn học điều đó.
Con muốn học cách
đối xử với chính mình như một người bạn cũ thân thiết
vừa trở về trong đời con.
Con muốn tử tế và nhân hậu với chính mình.

Cuộc sống mới của con, bất kể dẫn con về đâu,
cũng bắt đầu từ nơi đây—
từ việc làm bạn với chính con
và trở thành người bạn tốt nhất của chính mình.

A, nhưng lạy Chúa Giêsu,
điều đó không có nghĩa là
không còn chỗ cho Ngài trong đời con.
Ngài luôn là người bạn đồng hành của con.
Trong những ngày tháng tăm tối và đau thương nhất của cuộc ly hôn,
Ngài đã ở bên con.
Ngài gần gũi với con
hơn cả chính bản thân con nữa.

Xin dạy con biết dịu dàng với chính mình,
đừng quá khắt khe với bản thân,
bớt xét nét, chỉ trích chính mình.
Xin giúp con kiên nhẫn với chính con,
biết khích lệ, biết nâng đỡ bản thân,
biết tự bồi đắp sức mạnh cho mình,
đặc biệt nơi những chỗ yếu đuối và đầy tổn thương.

Xin canh tân tư tưởng con, lạy Chúa,
canh tân tâm hồn và thái độ của con.
Với ơn thánh Chúa trợ giúp,
xin cho con được chữa lành từ sâu thẳm bên trong—
chữa lành tâm trí và linh hồn.

Khi tình bạn của con với chính mình ngày một lớn lên,
xin cho tình bạn giữa con với Ngài
cũng được đào sâu và phát triển thêm.
Trong mọi điều
con ước ao Ngài trở thành người bạn tâm giao

trong suốt cuộc đời này
và mãi mãi đời đời.

Amen.

LẠY CHÚA,
CON ĐANG TRẦM CẢM

Lạy Chúa Giêsu,
Con cảm thấy như chỉ còn một phần rất nhỏ trong con
vẫn còn sống—
và con thậm chí không chắc
mình có còn muốn phần ấy tiếp tục sống nữa không.
Mọi thứ dường như vô vọng, và con thì bất lực.

Người ta hỏi con: "Có chuyện gì vậy?"
và con không thể đưa ra một câu trả lời có nghĩa.
Tâm trí con chẳng còn hoạt động bình thường.
Điều duy nhất con muốn làm là khóc… và ngủ.
Con không còn hứng thú với điều gì cả,
ngoài việc gặm nhấm nỗi đau của chính mình.

Khi nhìn lại quá khứ, con chỉ thấy một chuỗi dài
những thất bại,
những thất bại khiến hiện tại đầy rẫy đau thương và bất định,
những thất bại khiến con chẳng dám nghĩ đến tương lai…
Vì chỉ nghĩ thôi cũng đủ làm con khiếp sợ.

Lạy Chúa, cuộc sống đã trở nên quá nặng nề với con.
Con cảm thấy hoàn toàn gục ngã,
trống rỗng đến tận cùng.

Và thành thật mà nói,
con không biết mình còn muốn tiếp tục sống hay không.

Thế nhưng, có một tiếng nói rất nhỏ bên trong con thì thầm:
"Cứ tiếp tục đi.
Con phải tiếp tục.
Con có thể tiếp tục."
Đó là tiếng gọi con ra khỏi bóng tối
để bước vào ánh sáng.
Con tin đó là tiếng của Ngài, lạy Chúa Giêsu,
vì Ngài không xa lạ gì với sự trầm cảm.
Tại Ghết-sê-ma-ni và trên thập giá,
Ngài đã nếm trải cảm giác bị bỏ rơi,
Ngài biết thế nào là bóng tối của nỗi buồn sâu thẳm.

Ngài thấu hiểu những gì con đang cảm nhận.
Ngài biết nỗi đau có thể tràn ngập cả tâm trí lẫn linh hồn.
Ngài cảm thông.

Con biết trầm cảm là một căn bệnh nguy hiểm, lạy Chúa.
Nó khiến con tin rằng mình bất lực,
rằng con không thể thay đổi cuộc sống này,
rằng chẳng điều tốt đẹp nào sẽ xảy ra với con nữa,
rằng con không xứng đáng có được điều tốt đẹp nào cả.

Trầm cảm phóng đại
mọi lỗi lầm con từng phạm,
mọi thất bại con từng trải,
mọi khuyết điểm con từng nhận ra nơi bản thân.
Trầm cảm nói dối…

và con đã bị cám dỗ
tin vào lời dối trá đó.

Xin giúp con, lạy Chúa, biết đứng dậy chiến đấu.
Xin chỉ cho con bắt đầu từ đâu.
Con có nên tìm đến cha xứ?
Bác sĩ?
Nhà trị liệu?
Hay là cả ba?
Xin cho con được nương nhờ vào sức mạnh
và sự hướng dẫn chuyên môn của họ.

Xin làm thinh tiếng kiêu hãnh trong con cứ bảo rằng,
"Thôi nào, mày tự vượt qua được mà."
Con biết là con không thể.

Xin dạy con cách thay đổi những lối suy nghĩ u ám, méo mó,
đầy tiêu cực và tuyệt vọng.
Xin đổ đầy con niềm lạc quan và hy vọng.

Xin cho con được gặp lại những niềm vui đơn sơ
trong cuộc sống:
cảm giác hứng khởi của một cuộc dạo bộ dài,
vẻ đẹp của một bông hoa,
âm nhạc trong tiếng cười của một đứa trẻ.

Con muốn trở thành một La-da-rô thời đại mới, lạy Chúa.
Xin gọi con ra khỏi nấm mồ
mà trầm cảm đã giam hãm con,
gọi con vào một đời sống mới, tràn đầy hy vọng mới.

Con sẵn sàng để sống lại!
Con nói điều đó với cả tấm lòng.
Với sự trợ giúp của Ngài,
con sẽ làm được.

Xin phục sinh con, lạy Chúa. Con đã sẵn sàng.
Amen.

THẤU SUỐT TRONG CON?

Lạy Thiên Chúa, người bạn thân thiết nhất của con,
Con đã từng nghe một đứa trẻ nói rằng:
được gần gũi với ai đó là " thấu suốt trong con"—sự thân mật**!**

Ngài và con đang sống trong sự thân mật ấy;
Ngài biết con;
Ngài biết con từ khi con chưa hiện hữu.
Chỉ cần một thay đổi nhỏ trong nhịp thở của con,
Ngài cũng hiểu được con đang buồn chán,
đang sợ hãi, đang vui hay đang suy tư.

Chúng ta thật hòa hợp,
Ngài và con, lạy Chúa.
Ngài luôn đón nhận con.
Ngay cả khi đã đọc hết những chương sâu kín nhất trong trái tim con,
Ngài vẫn yêu con như xưa.

Có lẽ chính vì con yêu Ngài,
nên con khao khát được tìm thấy một người nào đó,
một người mà con có thể chia sẻ "thấu suốt trong con"—
một sự thân mật chân thực.

Con biết, con không bao giờ có thể chia sẻ với ai
mối tương quan tuyệt vời như con có với Ngài,
nhưng con vẫn mong được cảm nghiệm một điều gì đó
nhân loại hơn,
bớt thiêng liêng hơn,
một điều gì đó không dễ đoán trước.

Triết lý Đông phương có câu:
"Tình yêu là khi hai thân xác chia sẻ một linh hồn."
Cũng tương tự như lời Ngài đã phán:
"Con người ở một mình thì không tốt."
Ngài thấu hiểu điều đó.

Thế nhưng, con vẫn sợ để người khác đến gần mình.
Dù sao đi nữa,
lần trước con đã bị tổn thương quá nhiều.

Con chưa bao giờ hiểu rõ cái gọi là "đạo đức mới,"
nhưng giờ thì con bắt đầu hiểu.
Đôi khi, thật dễ dàng để chia sẻ
những thân thể đầy nếp nhăn, chảy xệ,
hơn là chia sẻ những cảm xúc và suy nghĩ đầy nếp nhăn và vết
xước trong tâm hồn.
Người ta dễ nghĩ rằng
gần gũi thể xác sẽ dẫn đến thân mật cảm xúc.
Nhưng điều đó không đúng.

Sự gắn bó bắt đầu từ trên cổ trở lên.
Là tiếng cười,
là việc chia sẻ những điều thầm kín,

là chút nghịch ngợm (và dịu dàng nữa, tất nhiên),
là dám để bản thân mong manh và cởi mở,
là dám bày tỏ tư tưởng sâu xa nhất hay trò đùa dí dỏm nhất:
đó chính là khởi đầu
của sự thân mật.

Tạ ơn Ngài, lạy Chúa, vì đã gửi đến cho con
một người đặc biệt.
Ngài biết con cần một người bạn.
Ngài biết con cần một người biết nhìn thấu trong con,
cùng lớn lên với con như một con người,
như một đứa con quý báu của Ngài.
Con tin rằng Ngài sẽ dẫn người ấy đến với con.
Và khi người ấy thực sự nhìn thấu vào con,
xin cho họ được nhìn thấy chính Ngài nơi con.

Khi ấy, tình yêu sẽ trở nên trọn vẹn.
Amen.

MỘT SỐ BÀI HÁT KHIẾN CON PHÁT ĐIÊN!

Lạy Chúa,
Một số bài hát khiến con phát điên!
Khi con nghe những khúc nhạc xưa—
những giai điệu gợi nhớ về quá khứ,
về những giấc mơ chưa thành—
con có cảm giác như trái tim và tâm trí mình sắp vỡ tung.

Có những ngày, dường như mọi bài hát con nghe
đều nhắm thẳng vào con.
Từ sau cuộc ly hôn,
con mới thấm thía hơn sức mạnh của âm nhạc:
nó có thể làm dịu con, an ủi con,
nhưng cũng có thể cắt sâu vào linh hồn con
như một lưỡi dao phẫu thuật.

Con biết mình đang mong manh và quá nhạy cảm lúc này.
Tâm hồn con còn nhiều vết thương chưa lành.
Con còn phải chữa lành rất nhiều.

Xin nhắc con, lạy Chúa,
rằng việc có những cảm xúc như thế này là điều bình thường—
ngay cả những cảm xúc mạnh mẽ
trỗi dậy như sóng thần và cuốn con vào cơn lũ.

Bởi nếu con không dám cảm nhận,
con cũng sẽ không thể chữa lành.
Và con thật lòng muốn được chữa lành!

Con đã khóc,
vẫn đang khóc,
và chắc chắn sẽ còn khóc nữa.
Nước mắt là một hình thức giải thoát và chữa lành.

Xin ôm lấy con trong những lúc con khóc, lạy Chúa;
xin ôm lấy con cho đến khi cơn đau này đi qua.

Amen.

XIN CHO TƯƠNG LAI CỦA CON

Lạy Thiên Chúa giàu lòng xót thương,
Con hoảng sợ khi nghĩ đến tương lai của mình.
Liệu con có sẽ cô đơn mãi mãi, không ai yêu thương chăng?
Trong nỗi hoảng loạn, con bắt đầu tin rằng
mọi người sẽ bỏ rơi con.

Khi những cảm xúc và ý nghĩ ấy trào dâng,
lạy Chúa, con chỉ muốn chạy trốn và ẩn mình;
con không muốn đối diện với tương lai.
Thật buồn thay, nỗi sợ tương lai
làm cho hiện tại của con trở nên không thể chịu đựng được,
khiến con cảm thấy mình chẳng thể nào chiến thắng nổi.

"Đừng sợ."
Con nghe lời hằng sống của Ngài vang lên trong Kinh Thánh.
Ngài mời gọi con tín thác nơi Ngài nhiều hơn.
Ngài dạy con đừng sợ tương lai,
vì tương lai thuộc về Ngài.

Điều ấy không có nghĩa là con có thể thụ động và buông xuôi.
Con phải làm việc như thể mọi sự tùy thuộc vào con,
và cầu nguyện như thể mọi sự tùy thuộc vào Ngài.

Xin giúp con, lạy Chúa, biết điều chỉnh thái độ của mình đối
với tương lai.
Con có thể đối diện nó bằng sợ hãi,
hoặc bằng lòng quyết tâm và niềm vui.

Vì con đã thấy bàn tay Ngài dẫn dắt con trong quá khứ,
nên con chọn bước vào tương lai với Ngài.
Con chào đón Ngài là Chúa của tương lai con,
Chúa của đời con,
bây giờ và mãi mãi.

Amen.

XIN CHO CON CÁI CỦA CON

Lạy Thiên Chúa là Cha của con,
Có biết bao điều con từng mong ước cho các con của mình:
sức khỏe,
học hành,
thành đạt,
hạnh phúc,
ấm no,
vui tươi.

Từng mong ước? Con vẫn còn mong ước chúng.
Con vẫn muốn các con con nhận được tất cả
những điều tốt đẹp ấy
như ngày các con chào đời.
Nhưng giờ đây, một mình con chẳng biết phải làm sao.
Con cảm thấy quá tải.

Làm sao để con giải thích cho các con hiểu rằng
không còn đủ tiền,
không còn đủ thời gian,
cũng chẳng còn đủ sức
để làm những điều chúng con từng làm trước kia?
Bản thân con còn khó lòng chấp nhận điều ấy.

Làm sao con đối diện với nỗi thất vọng của các con
khi bạn bè có được những điều các con không có?
Làm sao con chịu đựng ánh mắt ngượng ngùng của các con
vì phải mặc đồ cũ hay đồ không có nhãn hiệu?
Làm sao con vượt qua được sự ghen tị hiện rõ
trên khuôn mặt các con
khi nhìn thấy cha mẹ người ta cùng ngồi bên nhau trên khán đài?
Đôi khi, con còn chẳng thể có mặt trên khán đài được nữa.

Lạy Chúa, Ngài biết con chưa bao giờ muốn
làm tổn thương các con,
chưa bao giờ muốn chúng phải chịu thiếu thốn hay khổ đau.
Cả hai chúng con đều không hề muốn điều đó.
Chúng con đã yêu nhau,
còn trẻ và đầy hy vọng,
tưởng như có thể trao cho các con cả thế giới được gói quà sẵn.

Ly hôn gây đau đớn.
Con đau.
Các con đau.
Con xin lỗi.

"Con thật quý giá, con được yêu thương, và Ta yêu con."
Đó có phải là lời con đang nghe từ Ngài không, lạy Chúa?
Đó có phải là điều con cần nói với các con mình không?

"Đừng lo lắng về những điều vật chất, các con à.
Rồi chúng sẽ đến khi con khôn lớn.
Khi đủ tuổi, con có thể tự kiếm những điều ấy.
Lao động là một ân huệ—

con sẽ thấy thật tự hào khi mua được điều gì đó
do chính mình làm ra.
Việc là một thành viên có trách nhiệm trong gia đình này
cũng là một món quà."

Các con có thể giúp con lắp cửa chắn gió,
gom lá,
trang trí nhà vào những dịp lễ.
Chúng con có thể kể cho nhau nghe những chuyện ngày xưa.
Chúng con có thể mơ về ngày mai.
Chúng con có thể cùng cười … và cùng khóc.

Chúng con thật giàu có vì có nhau.
Đây là một khởi đầu mới mẻ.
Chúng con có thể xây dựng gia đình này theo bất kỳ cách nào
mình muốn.
Chúng con có thể xây nó trên nỗi buồn và ân hận—
hoặc chúng con có thể xây nó trên niềm hy vọng.

Không gì là không thể, lạy Chúa,
khi Ngài là Cha của chúng con.

Amen.

THIÊN CHÚA, BẢN THÂN CON VÀ HỘI THÁNH

Lạy Thiên Chúa, người bạn của con,
Ngài luôn đón nhận con như chính con là.
Ngài vui mừng cùng con trong những tháng ngày hạnh phúc,
nâng đỡ con qua những tháng ngày đau thương.
Chúng con thân thiết với nhau,
gắn bó từ thuở trước khi con được thành hình.

Con ước chi mình cũng cảm nhận được
sự hiện diện của Ngài
ngay trong cơ cấu của Hội Thánh.
Cộng đoàn đã chào đón con lúc chào đời,
hân hoan trong ngày con lãnh nhận bí tích Rửa Tội,
vỗ tay tán thưởng ngày con Rước Lễ lần đầu,
chúc lành cho con trong hòa giải,
thêm sức cho con trong ngày Lãnh nhận Thêm Sức,
và chứng kiến con bước vào đời sống hôn nhân—
dường như đã quên mất con rồi.

Con trở thành kẻ không còn phù hợp
trong một thể chế đặt trọng tâm vào gia đình nguyên vẹn,
có đủ cha mẹ.

Lạy Chúa,
Làm người là chấp nhận thay đổi,
là mất mát,
là hồi phục,
là lớn lên,
là vấp ngã,
là bắt đầu lại.

Tất cả những điều ấy dường như được chấp nhận
khi ta còn sống đời hôn nhân.
Nhưng nếu một lúc nào đó,
ta cảm thấy được mời gọi đến một đáp trả khác—
chia ly hay ly hôn—
thì ta trở thành… gì đây?
Đột nhiên, không còn là người trọn vẹn nữa sao?

Lạy Chúa,
Xin trợ giúp Hội Thánh mà con yêu,
Hội Thánh đã đồng hành cùng con bước vào tuổi trưởng thành.
Xin làm mềm lòng Hội Thánh.
Xin giúp Hội Thánh vươn tay đến những ai
đang bị gạt ra bên lề,
đang tổn thương,
hay tan vỡ vì cuộc đời.
Xin giúp Hội Thánh tìm cách
đưa đến cho chúng con sự chữa lành và bình an.

Xin giúp Hội Thánh gác lại mọi phán xét,
biết lắng nghe nỗi đau của chúng con,

ôm ấp nỗi sợ hãi của chúng con.
Xin cho Hội Thánh đến với chúng con
không vì một bộ luật nào,
mà vì lòng trắc ẩn chân thành
và tình yêu giống như Đức Kitô.

Tiến trình ly hôn đã vây bọc chúng con
bằng những ràng buộc pháp lý;
xin cho chính Hội Thánh là nơi bao bọc chúng con
bằng lòng xót thương và tình yêu.

Tội lỗi của con không phải ở việc rời bỏ cuộc hôn nhân,
vì đôi khi,
hành động nhân ái nhất
là biết buông tay.
Xin cho Hội Thánh con nhìn thấy điều ấy.

Xin cho Hội Thánh biết cảm thông
với hoàn cảnh độc thân của con,
với những nỗi đau mà con đã trải qua để đến được nơi này.

Con không phải là nửa còn lại của một đôi,
con là một người trọn vẹn,
là công trình sáng tạo của Ngài,
là người con dấu yêu của Ngài.
Và con đang đau.
Con sợ bị từ chối.

Xin cho Hội Thánh của Ngài
ôm lấy nỗi đau và nỗi sợ ấy,

và yêu thương con
như Ngài đã yêu thương con.

Xin dạy con biết nâng đỡ những người đang thi hành sứ vụ
mục vụ cho con.
Xin giúp con biết cách làm cho họ thấu hiểu.

Và trên hết, lạy Chúa, xin nhắc con nhớ rằng
dù Hội Thánh đôi khi làm con e sợ,
thì Hội Thánh vẫn được kết thành từ những con người.
Có người sẽ đầy yêu thương,
có người sẽ lạnh lùng,
có người ở giữa hai thái cực ấy.

Nếu con mong được người khác hiểu mình trong tư cách một
con người,
thì con cũng phải áp dụng cùng một thước đo ấy cho người khác.
Xin dạy con cách thực hành điều ấy.

Amen.

MỘT NĂM SAU KHI LY HÔN

Lạy Chúa,
Hôm nay là một ngày kỷ niệm quan trọng:
một năm—và con vẫn còn đây!
Con không tan rã,
không biến mất,
cũng không tự hủy hoại mình.

Có một cuộc sống sau ly hôn, và con chính là
bằng chứng sống động.
Con là người sống sót, nhưng không chỉ là tồn tại;
trong nhiều phương diện, con đang lớn mạnh.

Con vẫn có những ngày tồi tệ;
nỗi đau vẫn còn đó.
Nhưng con đã không đầu hàng hay buông xuôi
trước nỗi tuyệt vọng từng đeo bám con suốt bao tháng ngày.

Từng ngày trôi qua, con đang xây dựng lại cuộc đời,
tìm lại ý nghĩa mới,
tạo dựng mục đích mới cho đời mình.
Con đã đi được đến đây, và với sự trợ giúp của Ngài,
con sẽ còn tiếp tục bước tới, lạy Chúa.

Tạ ơn Chúa vì tất cả.
Con đã từng không nghĩ rằng hiện tại và tương lai
sẽ có lúc lại trở nên đầy hứa hẹn—
nhưng giờ đây, chúng thật sự như thế!

Cảm ơn Chúa thật nhiều.
Giờ đây, xin giúp con luôn hướng mắt về Ngài
khi con tiếp tục bước tới và trưởng thành từng ngày.

Amen.

BAO GIỜ CON MỚI THẬT SỰ THUỘC VỀ?

Lạy Chúa,
Có những lúc con cảm thấy mình chẳng thuộc về đâu cả.
Ngay khi con ly hôn, dường như con trở nên vô hình,
bị phớt lờ và bỏ qua bởi những người
mà con từng nghĩ sẽ luôn ở bên—
bạn bè, đồng nghiệp, cộng đoàn,
và tệ hơn nữa, là chính Hội Thánh của con.

Trong một xã hội đề cao đời sống đôi lứa,
con thấy mình như kẻ lạc loài—
một người xa lạ giữa một vùng đất xa lạ.

Cám dỗ lớn nhất là từ bỏ và buông xuôi,
rút lui và tan biến trong nỗi cô đơn.
Nhưng con biết mình không thể làm thế. Con sẽ không làm thế!
Con sẽ tìm cho đến khi gặp được,
sẽ gõ cho đến khi có cánh cửa mở ra,
cho đến khi con tìm thấy một nơi thuộc về.

Sẽ có một chỗ dành cho con, và con quyết tâm đi tìm nó.
Con sẽ không biến mất. Con là một con người đáng được
nhìn nhận.

Nếu con không tìm thấy một chỗ thích hợp,
thì con sẽ tự tạo ra một chỗ cho riêng mình.

Tạ ơn Chúa vì con có thể đến với Ngài—
chính con như con là—
và được yêu thương, được chấp nhận một cách vô điều kiện.

Ngay lúc này, con thuộc về Ngài,
và con ước ao được thuộc trọn về Ngài đến muôn đời.
Trong Nước Trời—Nước của Thiên Chúa—
có một chỗ dành cho con, nơi con sẽ mãi mãi thuộc về.
Đó chẳng phải chính là ý nghĩa của ơn cứu độ sao, lạy Chúa?

Amen.

XIN ƠN
BIẾT YÊU BẢN THÂN HƠN

Lạy Chúa,
Con thường quá khắt khe, quá nghiêm khắc với chính mình.
Con tự đặt ra những đòi hỏi cho bản thân—
những đòi hỏi mà con sẽ không bao giờ áp đặt lên người khác—
thậm chí, là những đòi hỏi mà con cũng không thể chịu đựng nổi.

Rồi khi con không đạt được kỳ vọng của chính mình,
con trở thành kẻ chỉ trích tàn nhẫn nhất đối với bản thân.
Con sống theo phương châm:
"Con đã gặp kẻ thù, và kẻ thù đó chính là con."

Con không biết điều gì đã khiến con
thành ra như vậy, lạy Chúa.
Chắc hẳn có nhiều yếu tố cùng tác động
đã tạo nên cái nhìn khắc nghiệt con dành cho chính mình.
Nhưng điều này con biết rõ:
Con muốn thay đổi.

Con muốn biết yêu bản thân
theo cách lành mạnh và tích cực.
Xin chỉ cho con cách để yêu chính mình, lạy Chúa.
Xin giúp con gỡ bỏ những rào cản ngăn cản
lòng yêu bản thân đúng đắn.

Xin dạy con biết dịu dàng với chính mình,
biết trân trọng và yêu thương con người con.

Bởi vì khi biết yêu chính mình,
con mới có thể yêu thương tha nhân.
Khi yêu chính mình,
con vừa được chữa lành,
vừa trở thành khí cụ để chữa lành cho người khác.

Lạy Chúa Giêsu, Ngài đã yêu con bằng một tình
yêu vĩnh cửu.
Xin giúp con tin vào tình yêu đó và đón nhận nó,
để từ đó con có thể yêu chính mình
và yêu thương người khác hơn mỗi ngày.

Amen.

PHẦN III: TỪ ĐAU KHỔ ĐẾN BÌNH AN

ƠN CHỮA LÀNH ĐANG DIỄN RA!

Lạy Chúa nhân lành,
Dường như con đang có nhiều ngày tốt đẹp hơn là ngày tăm tối.
Con cảm thấy như đang được Ngài dẫn dắt
từ nơi của đau thương đến nơi của bình an.

Con đang khám phá ra hướng đi mới,
mục đích mới,
ý nghĩa mới—
thậm chí là niềm vui!
Những dấu hiệu tốt lành, lạy Chúa, thực sự rất tốt lành.

Cơn đau nơi thẳm sâu lòng con không còn dữ dội như trước,
và con cảm nhận những vết thương trong tâm hồn
đang bắt đầu liền lại.
Con đang dần được chữa lành,
và cảm giác ấy thật tuyệt vời!

Tạ ơn Chúa vì mọi điều Ngài đang làm
để nâng đỡ con trong tiến trình này.
Xin Ngài tiếp tục
cho ơn chữa lành được tiếp diễn.

Amen.

LẠY CHÚA, CON XIN LỖI VÌ ĐÃ "LY HÔN" VỚI NGÀI

Lạy Chúa,
Khi con trải qua cuộc ly hôn,
con đã mang trong lòng rất nhiều giận dữ—
nhất là đối với Ngài.
Thật ra, con nghĩ con còn giận Ngài nhiều hơn
so với mức con sẵn sàng thừa nhận trước đây.

Thậm chí đã có lúc
con cảm thấy phẫn uất với Ngài
hơn cả với người bạn đời cũ.
Có lẽ con đã từng kỳ vọng Ngài—
một cách nhiệm mầu nào đó—
sẽ can thiệp
và làm cho mọi sự nên tốt đẹp.

Và khi phép lạ không xảy ra,
con đã nghĩ rằng mối tương quan giữa con và Ngài
không còn quan trọng nữa.
Vì thế, con đã "ly dị" Ngài.

Nhưng giờ đây con đã thay đổi, lạy Chúa.
Trong con có quá nhiều trống rỗng sâu thẳm—
mà chẳng điều gì hay ai có thể lấp đầy.

Con muốn quay về với Ngài.
Con muốn bắt đầu lại cùng Ngài.
Con muốn mọi sự trở lại bình thường như trước.
Con cần Ngài.

Giờ đây con nhận ra
Ngài chưa bao giờ ly dị hay bỏ rơi con.
Ngài vẫn luôn ở đó, chờ đợi—
đợi con hồi tâm,
đợi con trở về nhà với Ngài.

Thật khó mà cứ giận dữ mãi
với Đấng luôn đối xử tốt lành với con như thế.

Xin tha thứ cho con.
Con thật lòng xin lỗi.
Và con cũng xin tạ ơn Ngài—
vì lòng kiên nhẫn của Ngài,
vì đã đón nhận con,
vì đã luôn trung tín với con
dù con ở trong tình trạng tồi tệ nhất.

Tạ ơn Ngài vì sự thấu hiểu,
vì ơn tha thứ
và vì lòng thương xót vô biên của Ngài.

Amen.

ĐÃ ĐẾN LÚC BUÔNG BỎ CƠN GIẬN

Lạy Chúa Giêsu,
Con mệt mỏi và chán ngán vì cơn giận dữ đang đè nặng trên con.
Đã có một thời gian dài, giận dữ khiến con cảm thấy dễ chịu,
như một thứ khoái cảm thỏa mãn.
Con có thể nổi giận—và giữ cơn giận ấy;
con có thể dùng nó để làm tổn thương người bạn đời cũ
mỗi khi có cơ hội.

Thực tế, giận dữ đã trở thành liều thuốc cho con.
Nó giúp con sống sót,
giúp con tiếp tục bước đi,
giúp con hoàn thành công việc.
Khi không còn điều gì khác có thể thúc đẩy con,
thì giận dữ chưa bao giờ thất bại.

Thế nhưng trong thời gian chữa lành này, lạy Chúa,
con đã học được rằng ngay cả sự giận dữ chính đáng
cũng có thể sai lạc,
có thể gây hại,
có thể nguy hiểm.

Dù cơn giận của con có thể hoàn toàn hợp lý—
thậm chí là cần thiết vào một số thời điểm—

thì bây giờ nó không còn thích hợp nữa.
Giờ đây, nếu con cứ tiếp tục giữ lấy nó,
cơn giận sẽ trở thành kẻ thống trị cảm xúc của con;
và con sẽ trở thành nô lệ của nó.

Đã đến lúc buông bỏ, lạy Chúa.
Cơn thịnh nộ này giờ chẳng còn tác dụng gì.
Ngày hôm nay, giận dữ chỉ khiến con buồn bã,
tuyệt vọng,
và chán nản.
Nó làm hỏng cả ngày sống của con.

Khi nghĩ lại, con nhận ra rằng phần lớn cơn giận của con
chẳng bao giờ được người bạn đời cũ nhận ra.
Thường thì chỉ có mình con bị ảnh hưởng.
Trong khi con ngồi ở nhà, giận dữ dằn vặt tâm can,
thì người kia hoàn toàn không hay biết gì.

Và nhờ ơn Chúa, con đang dần học được điều này.
Con đang học cách rút lại quyền điều khiển
mà con đã giao cho cảm xúc ấy.
Con biết rằng có lẽ con sẽ phải đọc đi đọc lại lời nguyện này,
bởi vì khi con giận dữ,
con dễ sa vào những suy nghĩ ám ảnh.
Con phóng đại những vết thương trong quá khứ.
Con khơi lại những cơn thịnh nộ cũ kỹ.

Con là kẻ học chậm, lạy Chúa,
nhưng lần này con nghiêm túc.
Con thật lòng muốn dứt bỏ

gánh nặng cảm xúc vô ích này đang kéo con xuống.
Xin giúp con tìm thấy sự bình an và chữa lành
khi con dâng cơn giận này lên cho Ngài,
và khi Ngài dẫn con
từng bước rời xa cơn thịnh nộ
để đến với sự bình tâm.

Amen.

NGƯỜI DÕI THEO CON

Lạy Chúa,
Con bắt đầu sắp xếp lại cuộc sống của mình.
Gần đây, con có được vài ngày tốt lành.
Con đã hành xử như một người trưởng thành:
tự mình đưa ra quyết định,
tự nấu ăn,
tự thanh toán hóa đơn,
tự bắt đầu và tự kết thúc những cuộc tranh luận.
Không tệ chút nào
đối với một người từng trải qua ly hôn.
Thật sự không tệ chút nào.
Hay là... có điều gì đó chưa ổn?

Con tưởng mình đã độc lập, lạy Chúa.
Các tạp chí thường khuyên hãy lao vào những kế hoạch cải thiện bản thân:
đi học lại,
lấy thêm bằng cấp,
"hãy học cách làm mọi thứ một mình!"

Nhưng… để làm gì?
Ví dụ, khi một người vợ hay chồng qua đời,
người ở lại được phép

nhận những bữa cơm chia buồn,
nhận những lời an ủi.
Người còn sống được phép khóc,
được phép không biết nấu ăn,
không biết sửa chữa đồ đạc—
và điều đó là hoàn toàn bình thường.

Vậy tại sao lại không thể có những phản ứng tương tự
khi người bạn đời bỏ mình qua ly hôn?
Tại sao con phải làm hết mọi việc?
Điều gì khiến con từ chối lời đề nghị giúp đỡ,
từ chối những món quà về thời gian,
tiền bạc
hay bất cứ hình thức hỗ trợ nào khác?

Ngay cả khi còn là một cặp vợ chồng,
con nghĩ cũng khó lòng làm hết được
cả danh sách dài những việc cần làm này—
vậy mà giờ đây người ta lại mong con
phải làm tất cả một mình.

Lạy Chúa, con muốn được phép yếu đuối.
Trong một xã hội luôn bảo rằng "tôi có thể tự làm hết,"
con quên mất rằng con chẳng thể làm gì nếu không có Ngài.
Từ hơi thở cho đến việc thay nhớt xe,
tất cả đều là ân huệ từ Ngài.

Và con cần nhớ rằng con có quyền
không muốn tự làm mọi sự.
Con có thể xin bạn bè và người thân giúp đỡ.

Con có thể nhận lấy lòng tốt của người khác.
Con có thể cho phép người khác rộng lượng với con.
Con thậm chí có thể cho chính mình quyền
thuê ai đó giúp con làm điều con không thể,
hoặc không muốn làm.

Con vẫn là một con người trưởng thành,
biết học hỏi và phát triển,
biết nắm giữ và cũng biết buông bỏ.
Và quan trọng nhất, lạy Chúa,
con có thể cuộn mình bên Ngài,
dựa vào vai Ngài,
và để nước mắt mình thấm vào áo Ngài.

Con có thể để Ngài hoàn toàn làm chủ
mọi lĩnh vực trong đời con.
Không chỉ là "có thể"—
con *phải* làm vậy.

Con biết rằng con được phép buông tay.
Con được phép yếu đuối.
"Trừ khi anh em trở nên như trẻ nhỏ,
anh em sẽ không được vào Nước Trời."
Xin nâng con lên, lạy Chúa, và giữ con gần Ngài.
Con thực sự cần có ai đó dõi theo con.
Và con biết ơn vì Đấng ấy chính là Ngài.

Amen.

KINH CẦU XIN ƠN THA THỨ

Lạy Thiên Chúa,
Những ai tỏ ra thương hại con nhưng quên lòng trắc ẩn,
con xin tha thứ.

Những ai cho rằng con đã phạm tội,
rằng con yếu đuối, rằng con là người có lỗi,
con xin tha thứ.

Những ai tránh xa con—
dù vì sự bối rối,
vì xấu hổ,
vì cảm giác hôn nhân của chính họ đang lung lay,
hay vì họ không thể lên tiếng trước nỗi đau của con,
con xin tha thứ.

Những ai gọi con là kẻ không đáng yêu,
con xin tha thứ.

Những ai cho rằng con "quá dễ tiếp cận"
và nghĩ rằng con sẽ dễ dàng sa vào những hành vi vô luân,
con xin tha thứ.

Những ai sẵn sàng đưa tay với các góa phụ—
bằng những bữa ăn,
những lời mời gọi tham gia sinh hoạt,

và những lời chia buồn sâu sắc—
nhưng lại quên con cũng đang hiện diện
trong cùng một cộng đồng cô đơn và rối bời ấy,
con xin tha thứ.

Những ai biến cuộc đời con thành đề tài bàn tán,
xuyên tạc câu chuyện đời con,
con xin tha thứ.

Giáo hội—
nơi không nhìn nhận con là người đã lập gia đình, cũng không gọi
con là người độc thân hay đã ly hôn,
nơi xem con như một nửa của một cuộc hôn nhân tan vỡ,
nơi gọi con là "người thất bại trong đời sống hôn nhân,"
nơi yêu cầu tuyên bố tiêu hôn về một điều
mà con từng xem là rất thiêng liêng,
con xin tha thứ.

Xã hội—
nơi gán cho gia đình con cái nhãn "gia đình tan vỡ,"
con xin tha thứ.

Những người bạn đã bỏ rơi con, vì bất cứ lý do gì,
con xin tha thứ.

Cha mẹ và con cái—
những người xấu hổ hay ngượng ngùng vì con đang sống độc thân
hoặc vì những chọn lựa của đời con,
con xin tha thứ.

Người bạn đời đã rời xa con—
người mà con vẫn còn bị ràng buộc bởi những cảm xúc lẫn lộn,
người để lại trong con cả những kỷ niệm tốt đẹp lẫn cay đắng,
người đã gây tổn thương cho con một cách sâu sắc,
con xin tha thứ.

Chính bản thân con—
và mọi cảm thức về sự thất bại cá nhân mà con đã tự áp
đặt lên mình,
vì những thiếu sót,
vì nhân tính đầy giới hạn,
vì những lúc con rơi vào tuyệt vọng,
vì những chuyến hành trình tự thương hại bản thân,
vì cơn giận dữ thiếu kiềm chế,
vì con đã khám phá nơi mình lòng ghen tị, đố kỵ
và bao điều chưa tốt đẹp khác,
vì con vẫn muốn bám víu vào những điều quen thuộc nhưng
không lành mạnh
thay vì ngước nhìn lên Ngài với hy vọng và niềm tin,
con cũng xin tha thứ.

Amen.

Cho Người Bạn Đời Cũ Của Con

Lạy Chúa,
Đây không phải là một lời nguyện dễ dàng.
Khi nghĩ đến _____,
lòng con tràn ngập những cảm xúc lẫn lộn.

Có lúc, con cảm thấy mình vẫn còn yêu người ấy.
Nhưng ngay giây phút sau,
con lại thấy ghét người ấy.
Đôi khi, con thật lòng quan tâm
đến những gì xảy ra với _____;
nhưng có lúc,
con lại chẳng màng gì cả.

Con không hiểu chính mình
và những cảm xúc của con
khi nghĩ về người từng cùng con
chia sẻ một phần đời.
Nhưng con thật sự muốn
có thể cầu nguyện cho _____.

Dù giữa chúng con còn bao nỗi rối ren hay đau đớn,
_____ vẫn là một phần quan trọng
trong câu chuyện đời con.
Con dâng người ấy lên Ngài, lạy Chúa,
và đặt người ấy trong tay Ngài.

Điều kỳ lạ là
con chẳng còn biết phải cầu xin điều gì,
không rõ _____ đang cần gì nữa.
Nhưng Ngài biết.

Xin chăm sóc _____ như chỉ mình Ngài có thể.
Như con đã được Ngài tha thứ và xót thương,
con cũng muốn có thể tha thứ và giải thoát _____.

Trong bất cứ điều gì còn sót lại giữa chúng con,
con không muốn còn sự hằn học,
mà chỉ mong có sự bình an.

Lạy Chúa, lời nguyện này
là một phần quan trọng trong tiến trình chữa lành của con.
Con ước mong trái tim con được chữa lành,
và cũng mong _____
được chữa lành như vậy.

Con mong cả hai chúng con
được hạnh phúc và trở nên những con người trọn vẹn.
Có thể chúng con sẽ không còn là bạn,
nhưng con không muốn
chúng con là kẻ thù.

Vì thế, xin Ngài chúc lành cho _____
trong mọi khía cạnh của cuộc sống.
Nhờ ơn Chúa trợ giúp,
xin cho cả hai chúng con
được đổi mới và chữa lành,
và tìm được sức mạnh để
xây dựng lại cuộc đời mình.

Amen.

CHO GIA ĐÌNH BÊN NHÀ CHỒNG/VỢ CŨ

Lạy Chúa,
Hôm nay con dâng lên Ngài lời nguyện cho gia đình bên chồng (vợ) cũ của con.
Mẫu số chung giữa chúng con
là tất cả đều đã chịu tổn thương
vì biến cố ly hôn.

Những hệ lụy của cuộc chia tay ấy
đã ảnh hưởng phần nào đến mối liên hệ giữa chúng con.
Con đoán điều ấy là điều khó tránh.
Thế nhưng—khi mọi sự đã qua,
tự đáy lòng, con vẫn mong điều tốt lành nhất cho họ.

Con mong được thấy sự chữa lành và hòa giải
xảy đến giữa chúng con.
Dù chúng con không còn mang danh "một gia đình,"
nhưng không nhất thiết
phải trở nên xa cách, cay đắng hay thờ ơ.

Con thật sự mong muốn,
trong khả năng con có thể,
xây dựng một mối quan hệ ấm áp và dễ chịu với họ.

Xin Chúa chúc lành cho gia đình bên chồng (vợ) cũ của con
như chỉ mình Ngài mới có thể làm được.
Mối liên hệ giữa chúng con giờ đây sẽ khác đi,
nhưng con mong nó được đánh dấu
bởi sự bình an,
bởi cảm thông,
bởi tha thứ,
bởi tình thương
và bởi ân sủng của Ngài.

Amen.

KINH NGUYỆN TRƯỚC BỮA ĂN

Lạy Thiên Chúa nhân lành,
Trong giây phút dừng lại để dùng bữa,
con cảm tạ Ngài vì muôn cách Ngài dưỡng nuôi và
chăm sóc con—
không chỉ qua của ăn vật chất này,
mà còn qua tình thân trong gia đình,
tình bạn hữu,
và tình bạn giữa con với chính Ngài.

Xin chúc lành và nâng đỡ những ai hôm nay không
có gì để ăn:
người vô gia cư, người đói khát
và tất cả những ai đang đau khổ dưới bất kỳ hình thức nào.

Qua lòng quảng đại của Ngài,
con được nhận lấy bữa ăn này.
Con cũng đã lãnh nhận biết bao hồng ân và ân sủng
vượt quá sức đếm—
mà phần lớn, con chưa thể hiểu hết hay cảm nhận trọn vẹn,
cho đến một ngày kia,
khi con được diện kiến Ngài, mặt đối mặt.

Con xin hết lòng tri ân vì tất cả những ân ban của Ngài,
và nhất là vì chính Ngài—
Đấng ban tặng,

nguồn mạch của mọi sự con có,
mọi sự con là,
và mọi sự con sẽ trở nên.

Muôn ngàn đời,
con xin dâng lên Ngài lời chúc tụng, tôn vinh và hiển vinh.
Amen.

GIẢM GIÁ THỊT

Lạy Chúa, người bạn thân thiết của con,
Thế giới ngoài kia như một khu rừng rậm.
Không—nó giống như một khu chợ thịt,
một nơi kinh doanh đầy đắt đỏ
đe dọa làm tiêu biến phẩm giá con người,
khiến con người chỉ còn là một miếng thịt
được rao bán với giá 1,19 đô một pound—
nếu còn được đến mức đó.

Không phải là cuộc sống không thú vị,
như một mảnh chăn điên rồ ghép từ muôn mảnh trải nghiệm,
mà là hôm nay, nó quá điên rồ.
Ngày xưa, khi con gặp người bạn đời cũ,
mọi thứ dường như
bình lặng hơn,
êm đềm hơn,
an toàn hơn.
Đúng rồi! An toàn hơn!
Đó là một thời an toàn hơn.

Ngày ấy, người trẻ gặp nhau tại các buổi khiêu vũ trung học,
các buổi "giao lưu" đại học,
những buổi họp mặt gia đình,
các buổi liên hoan trong khu xóm,
hoặc ở hội trường giáo xứ.

Luôn luôn có ai đó
có cùng xuất thân hay chia sẻ giá trị sống,
cùng hy vọng và ước mơ,
cùng những lần vấp ngã tuổi mới lớn.
Chỉ một nốt mụn cũng đủ để kéo dài câu chuyện hàng giờ.
Không ai phải hỏi: "Bạn có nhiễm HIV không?"—
không bao giờ.

Rồi con lớn lên,
kết hôn với một người tốt lành,
ổn định cuộc sống để xây dựng một gia đình,
và có những người bạn đã lập gia đình—
những người bạn trân trọng cùng những điều chúng con
quý trọng.

Giờ thì con đã ly hôn.
Không còn những buổi sinh hoạt giáo xứ nữa,
nếu con không tính cả "Bingo."
Thay vào đó là các quán bar cho người độc thân,
các câu lạc bộ dành cho người độc thân,
và những hội nhóm "cha mẹ không có bạn đời."
Con cảm thấy như mình lại trở thành đứa trẻ mười sáu tuổi—
nhưng không còn cha mẹ ở đó
để soi xét những người theo đuổi con—
hoặc để nói với con "Không được!"

Lạy Chúa, ai đã đổi luật chơi khi con không để ý?
Con sẽ tìm đâu ra một người đặc biệt,

một người độc nhất,
giữa cái xã hội coi con người như món hàng rao bán?

Con mệt mỏi với những ánh nhìn thèm khát ngầm nói
"ly dị = dễ dãi."
Con muốn được giao tiếp với ai đó,
nói chuyện,
cười đùa—
có thể khiêu vũ—
mà không phải lên giường với người đó.

Xã hội ngày nay đã thay thế "tình bạn" bằng từ "thể hiện"—
không chỉ trong tình dục,
mà cả trong cách chúng con ăn mặc,
cách cười,
hình thể,
và ngôn ngữ cơ thể.
Con cảm thấy như mình đang bị trưng bày,
phải cạnh tranh.

Lạy Chúa, Đấng biết hết mọi sự,
con tin Ngài muốn con được hạnh phúc.
Con tin rằng Ngài thấy con đáng yêu,
xứng đáng được yêu,
xứng đáng có người đồng hành.

Vì thế, con đặt niềm tin nơi Ngài.
Ngay trong giây phút con đang đọc lời nguyện này,
Ngài đang gửi đến cho con một người,

người sẽ làm phong phú cuộc đời con,
sẽ là bạn đồng hành của con.

Con cảm tạ Ngài vì hồng ân đó, lạy Chúa yêu dấu.
Xin nhắc con luôn mở rộng đôi mắt và con tim để nhận
ra người ấy.
Xin cũng nhắc con, lạy bạn thân mến,
đừng bao giờ hạ thấp bản thân,
đừng định giá chính mình theo cân nặng hay đồng đô la—
vì con là vô giá,
con là người được yêu thương,
con là người được Ngài quý trọng.

Amen.

LỜI NGUYỆN BẰNG THƠ

Tạ ơn Thiên Chúa,
vì những đóa hoa chao nghiêng,
say sưa trong cơn mưa rào,
và những giờ khắc nhung lụa
dịu dàng trôi trong ánh lửa bập bùng.

Vì trứng chim cổ đỏ
và cánh chim trĩ tung bay.
Vì ánh mặt trời
và những buổi chiều thấm đẫm nắng vàng.
Vì những chuyến đi Chủ nhật
và những quả bóng bay đỏ thắm,
vì tình yêu chân thành
ẩn trong ánh mắt chân thành.

Vì đỉnh núi cheo leo
và tiếng trẻ thơ khóc chào đời.
Vì tất cả những gì lấp lánh, rực rỡ và huy hoàng—
ánh đèn Giáng Sinh
và những dòng suối trong veo.

Vì niềm vui
vang vọng như hồi chuông ngân.
Vì bình an

thì thầm rằng: "Mọi sự đều ổn."
Vì những bàn tay chạm đến
và những nụ cười chan chứa yêu thương.

Vì những vì sao ban mai
và lời kinh chiều hôm.
Vì được biết rằng, lạy Chúa,
Ngài luôn hiện diện.

Tạ ơn Thiên Chúa!
Amen.

Lạy Chúa, Kế Hoạch Của Ngài Cho Đời Con Là Gì?

Lạy Thiên Chúa của quá khứ, hiện tại và tương lai con,
Đôi khi con ước gì mình là một mũi tên
được bắn ra từ cánh cung của Ngài,
lao thẳng đến đích định mệnh của mình—
để con sống cho đúng,
làm điều Ngài muốn,
và trở thành người mà Ngài mời gọi con trở thành.
Con ước ao được hoàn thành trọn vẹn định mệnh của mình.

Nhưng con biết rằng đời không vận hành như thế.
Đường đời không bao giờ thẳng tắp.
Nó quanh co—
đầy những khúc ngoặt bất ngờ,
những thăng trầm,
những lúc sáng tỏ và những phút hoang mang.

Định mệnh đời con đang dần hé mở từng ngày,
và con cần phải kiên nhẫn—
dù kiên nhẫn quả thật là một cuộc chiến cam go.

Con cũng tin rằng Ngài không chỉ có một kế hoạch duy nhất,
mà là nhiều kế hoạch cho cuộc đời con.
Mỗi ngày đều chứa đựng những giây phút dạy dỗ,
những thử thách sáng tạo—
những khoảnh khắc và thách thức
có thể đưa con đến gần Ngài hơn.

Và đó chính là điều tất yếu, phải không Chúa?
Được đến gần Ngài hơn.

Khi cộng tác với Ngài,
xin cho con trở nên điều mà Ngài mong đợi nơi con;
và trong hành trình trở nên ấy,
xin ban cho con được cảm nếm bình an và hoan lạc của Ngài.

Với ơn trợ giúp của Ngài,
con tin tưởng rằng
điều tốt đẹp nhất vẫn còn ở phía trước.

Với Ngài đồng hành,
con sẽ giữ mình luôn sẵn sàng
cho hành trình vĩ đại và dài lâu này—
bằng cách bước đi bên Ngài,
lạy Người Bạn dấu yêu.

Amen.

PHẦN IV: TỪ BÓNG TỐI ĐẾN CUỘC SỐNG MỚI

KINH CẦU XIN LÒNG THƯƠNG XÓT

Lạy Thiên Chúa,
khi con từ chối buông bỏ sự tự thương hại
khiến con không thể chữa lành,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con cố chấp giữ lấy và nuôi dưỡng
sự giận dữ, cay đắng và hận thù
đối với người bạn đời cũ,
thay vì nỗ lực vượt qua
và loại bỏ những cảm xúc ấy,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con bỏ bê chính mình và những nhu cầu sâu xa của con,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con bám víu vào vết thương quá khứ,
tận hưởng chúng,
thay vì buông bỏ,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con từ chối đối diện và chữa lành
lối suy nghĩ tiêu cực, tuyệt vọng,

và bất lực khiến con rơi vào trầm cảm,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con nói xấu,
gieo tin đồn,
và gièm pha người bạn đời cũ của con,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con ước người ấy đã chết,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con ước chính mình đã chết,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi sự cứng đầu khiến con không chấp nhận sự giúp đỡ
dù con đang rất cần nó,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con lo lắng đến mức làm mình suy kiệt,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con chọn sống trong khổ sở
dù con hoàn toàn có thể chọn sống hạnh phúc,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con không biết trở thành người bạn thân của chính mình
mà lại tự biến mình thành kẻ thù tệ hại nhất,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con thèm khát sự thân mật chân thật
nhưng lại sử dụng sai món quà tính dục của mình,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con cư xử như một đứa trẻ,
thay vì sống trưởng thành đúng với tư cách của con,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con không biết mở lòng để nâng đỡ
những người cũng đang đau khổ và cần được yêu thương,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con vin vào những ngày u tối
để biện minh cho thái độ không yêu thương,
vô cảm và bất nhân của mình,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con chọn ghét bỏ bản thân thay vì yêu thương
chính mình,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con để cho nỗi buồn về cuộc hôn nhân tan vỡ
trở nên độc hại và tàn phá chính con,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con đổ lỗi cho người khác
về những hành vi sai trái của mình,
khi con từ chối sống có trách nhiệm và trưởng thành,
Xin Chúa thương xót con.

Khi con không biết tín thác nơi Ngài,
không bước theo sự hướng dẫn của Ngài,
không quý trọng mối tương quan với Ngài,
không đáp lại tình yêu Ngài,
Xin Đức Kitô thương xót con.

Khi con từ chối trở thành con người tốt đẹp hơn
như con hoàn toàn có thể,
nhờ ân sủng của Ngài,
Xin Chúa thương xót con.

Amen.

LỜI NGUYỆN BUỔI SÁNG

Lạy Thiên Chúa của khởi đầu,
Đêm đã qua.
Lạy Thiên Chúa tốt lành,
một ngày mới lại đến!

Dù hôm qua con ở đâu,
thì nay cũng đã lùi lại phía sau.
Con xin Ngài giúp con
ghi nhớ những suy nghĩ tốt đẹp
và những trải nghiệm quý giá từ ngày hôm qua—
và xin giúp con áp dụng chúng vào
hành trình trưởng thành hôm nay.

Hôm nay là một ngày mới,
chưa có dấu vết nào.
Nó chờ đợi con ghi dấu.
Đây là món quà con được trao—
để sử dụng vào việc thiện
hoặc để phung phí.

Con nài xin Ngài, lạy Chúa,
giúp con biết sắp xếp và ưu tiên
các công việc của hôm nay.
Dù ngày hôm nay mang đến điều gì,
thì đó cũng là một món quà.

Không có gì con sẽ đối mặt hôm nay
lại thiếu vắng sự hiện diện của Ngài—
Đấng luôn đồng hành,
hướng dẫn,
chở che con.

Con tri ân Ngài
vì Ngài luôn ở bên.
Con dâng lên Ngài
mọi tư tưởng, lời nói,
và hành động của con,
hiệp cùng toàn thể Dân Ngài trên khắp thế giới,
trong Đức Kitô, Bánh Hằng Sống,
Con của Ngài và Anh của chúng con.

Con xin Ngài ban phúc lành cho con hôm nay,
và đặc biệt cầu bầu cho ý chỉ sau đây …
(Con dâng ý nguyện riêng.)

Con cũng xin Ngài nhớ đến những người thân yêu của con,
đặc biệt là …
(Con nêu tên hoặc ý chỉ cho người thân.)

Xin gìn giữ con khỏi sự trì trệ, lạy Chúa.
Khi con mỏi mệt, xin Ngài làm con được tươi mới.
Xin cung cấp cho con lương thực tinh thần cho ngày sống.
Xin ban cho con cơ hội để sống quảng đại,
vì con biết: càng cho đi, con càng được nhận lãnh.

Xin giữ cho tâm trí con tỉnh thức,
đôi mắt con sáng trong,
và trái tim con hiệp nhất với lý trí.

Xin cho con luôn tỉnh thức
trước muôn cơ hội mà hôm nay mang đến—
một ngày tràn đầy hy vọng
và khởi đầu mới.

Amen.

LỜI NGUYỆN BUỔI TỐI

Lạy Chúa là bạn của con,
Con cảm tạ Ngài vì đã đồng hành với con suốt ngày hôm nay.
Thật an ủi biết bao khi được biết rằng
Ngài luôn ở bên con,
luôn dõi theo con,
luôn vui mừng vì con—
luôn luôn như thế.

Thật an ủi khi con không bao giờ cô đơn.
Đôi khi, khi bước vào buổi tối,
con thấy kiệt sức và chán nản.
Thỉnh thoảng,
con vẫn còn phấn khởi bởi những điều đã diễn ra trong ngày.
Nhưng luôn luôn,
ngày sống của con là một cuộc chạy đua,
cố gắng bù đắp cho những điều con đã bỏ lỡ—
và điều đó xảy ra khá thường xuyên.

Trước khi đi ngủ,
con cảm tạ Ngài vì lòng quảng đại của Ngài dành cho con,
vì sự kiên nhẫn của Ngài.
Ngài không bao giờ mệt mỏi vì những lời than phiền hay thỉnh
cầu của con—

không điều gì là quá vô lý hay thái quá với Ngài.
Như một người cha, người mẹ từng trải,
Ngài vẫn dịu dàng trước những biến đổi cảm xúc của con
khi chẳng ai còn muốn lắng nghe.

Ngài hôn lên những vết thương thể xác và tâm hồn con.
Ngài bật cười trước những vụng về, lầm lỗi của con.
Ngài lau khô nước mắt con.

Giờ đây, trong phút giây tĩnh lặng của buổi tối,
con cảm nhận Ngài đang kéo con lại gần bên.
Con cảm nhận tình yêu và ơn chữa lành của Ngài đang tràn
ngập nơi con.
Chúa ơi, chúng ta đã lớn lên cùng nhau biết bao trong hành
trình này.
Con tự hỏi rồi chúng ta sẽ ra sao trong những năm tháng sắp tới.
Dù bài học của cuộc sống này có khó khăn đến đâu,
con chỉ biết một điều:
con không muốn đặt Ngài ở phía sau cuộc đời con thêm một
lần nào nữa.

Con biết rằng sống thân mật với Ngài là một điều không
thể thiếu—
và con sẽ không để mất điều ấy lần nữa.
Trong khi vượt qua những mất mát,
con đã tìm được một cuộc sống mới—
và một người bạn mới là chính Ngài.

Tối nay, lạy Chúa,
con xin Ngài tha thứ những tổn thương

mà con có thể đã gây ra cho người khác.
Xin tha thứ cho con nếu con đã bỏ qua những cơ hội
để sẻ chia, để yêu thương.
Khi con có thể đi thêm một dặm đường,
nhưng đã chọn không đi,
xin tha thứ cho con.

Con cũng tha thứ cho những ai đã làm tổn thương hoặc xúc
phạm con hôm nay.
Con dâng lên Ngài bạn bè và gia đình con,
những người thân yêu
và cả những người khiến con phải lớn lên vượt quá chính mình.

Con xin Ngài gìn giữ và chở che con suốt đêm nay, lạy Chúa.
Xin ban cho con giấc ngủ an lành,
giúp con được hồi sinh và tái tạo nơi thân xác và tâm hồn,
để khi thức dậy vào ngày mai,
con có thể sẵn sàng đón nhận những phúc lành
đang chờ con trong ánh bình minh.

Amen.

XIN ƠN CHO GIA ĐÌNH CON

Lạy Chúa Giêsu,

Người ta thường nói rằng ta có thể chọn bạn,
nhưng không thể chọn gia đình.
Thế nhưng, con chọn làm bạn
với từng thành viên trong gia đình con—
từng người, không trừ ai cả.

Khi con đang dần được chữa lành sau cuộc ly hôn,
con cũng khát khao gia đình con được chữa lành.
Con mong chúng con biết yêu thương,
đón nhận,
và hiểu nhau
còn hơn cả khi con còn sống trong đời hôn nhân.

Nếu con đã từng gây tổn thương hay rạn nứt
trong bất kỳ mối quan hệ gia đình nào,
xin chỉ cho con cách hàn gắn và xây dựng lại.
Xin giúp con gạt bỏ kiêu hãnh,
biết cúi mình xin tha thứ.
Nếu con đã xa cách bất kỳ thành viên nào,
xin giúp con nối lại tình thân.

Con ao ước một gia đình được chữa lành, lạy Chúa,
một gia đình gắn bó bằng tình yêu thương.
Xin uốn nắn chúng con thành một gia đình
hạnh phúc hơn,
khoẻ mạnh hơn,
thánh thiện hơn—
giống như gia đình
mà Chúa đã sống nơi Nazarét.

Xin mang lại bình an và chữa lành cho chúng con.
Xin chỉ cho con biết trở nên khí cụ của bình an ấy.
Và con xin cảm tạ Chúa
vì món quà quý giá là gia đình con.
Dù họ có những khuyết điểm, lỗi lầm,
con vẫn yêu họ bằng tất cả trái tim mình.

Amen.

LỜI CHÚC LÀNH CHO CON CÁI CON

Lạy Chúa,

Khi con kiệt sức,
chỉ cần nghĩ đến các con của con
đang say ngủ trong bình an—
là con cảm nhận được sự hiện diện của Ngài
giữa chúng con.
Chính Ngài hoàn tất gia đình này;
Ngài làm cho nó nên trọn vẹn.

Lạy Cha trên trời, xin tuôn đổ phúc lành
xuống trên các con của con.
Xin gìn giữ chúng khỏi mọi hiểm nguy.
Xin khắc tên chúng
trong lòng bàn tay Ngài.
Xin giữ gìn chúng luôn là những người đặc biệt.

Lạy Thiên Chúa là Mẹ hiền,
xin dạy chúng biết sự dịu dàng của Ngài,
lòng từ bi,
và sự thấu hiểu.
Xin chạm đến chúng bằng làn gió êm của Ngài.
Xin hôn lên má chúng bằng một bông tuyết trắng.
Sưởi ấm chúng bằng ánh mặt trời.

Làm chúng vui thích bằng những vì sao lấp lánh.
Ru chúng ngủ bằng tiếng hót ngọt ngào của chim muông.
Đánh thức chúng dậy bằng ánh rạng đông dịu dàng.

Lạy Thiên Chúa là Cha Mẹ chúng con,
Ngài đã dựng nên chúng con,
và đã biết chúng con ngay từ trong lòng mẹ.
Xin cho tình yêu của Ngài dành cho chúng con
tràn đầy đến mức
có thể lan tỏa ra cho những người chung quanh.

Amen.

TIẾNG CƯỜI –
LIỀU THUỐC QUÝ GIÁ NHẤT

Lạy Người Bạn Tràn Đầy Niềm Vui,

Quá nhiều lần
con chỉ nghĩ đến cơn thịnh nộ của Ngài trong Đền Thờ,
những giọt nước mắt nơi Gếtsêmani,
và tâm hồn tan nát trên thập giá.
Sống "Công giáo" dường như đồng nghĩa với cụm từ:
"Nước mắt trần gian."

Nhưng, lạy Chúa, con đã mệt mỏi vì nước mắt!
Đã đến lúc con bước ra khỏi "trũng lệ sầu" này
và vươn tới ánh nắng rạng ngời.
Đã đến lúc con nhớ lại những lúc mình mỉm cười,
cười vang, và bình an.

Lạy Chúa, con chắc chắn rằng
Ngài đã có những khoảnh khắc hài hước trong đời mình.
Con hình dung về mười hai người bạn đồng hành của Ngài—
toàn những người đàn ông trưởng thành;
chắc chắn họ cũng biết đùa giỡn.
Một nửa trong số họ là dân chài lâu năm,
và hẳn là họ hay kể chuyện "cá to"—
phải không, Chúa?

Họ có làm Ngài bật cười,
ngay cả khi đôi lúc họ khiến Ngài bối rối?
Ngài có khi nào bị cuốn vào một câu chuyện tiếu lâm của họ,
bị sự vui nhộn của họ làm xao lãng trong lúc cầu nguyện?
Có phải đó là một trong những lý do
khiến Ngài cần dành thời gian riêng cho mình?

Ngài yêu trẻ nhỏ, lạy Chúa!
Chắc hẳn Ngài bị chạm đến bởi sự trong sáng của chúng,
sự ngạc nhiên đầy hồn nhiên.
Nghe chúng kể chuyện,
Ngài hẳn đã phải ngửa đầu ra sau,
cười vang đến rơi nước mắt,
và thán phục các công trình của Chúa Cha.

Mẹ Maria hẳn cũng kể cho Ngài nghe bao câu chuyện
làm môi Ngài nở nụ cười nhẹ nhàng.
Giờ đây, con cũng nghe những câu chuyện của Ngài,
những dụ ngôn vẫn được kể lại theo cách mới mẻ—
những câu chuyện vừa thách đố,
vừa khơi gợi,
vừa diễn tả sự hài hước của kiếp người chúng con.

Biết cười chính mình
là học biết tha thứ chính mình,
là hân hoan trong
bi kịch – hài kịch chung
mang tên "cuộc sống."

Ai rồi cũng sẽ lầm lỡ.
Không ai trưởng thành
mà không đi qua vài khúc quanh ngoài dự kiến.

Xin giúp con nhìn lại quá khứ bằng một cái nhìn rộng mở—
một cái nhìn biết mỉm cười với những sai lầm dại dột,
biết rằng con đã được tha thứ.

Xin để tiếng cười đặt lại cuộc đời con vào đúng viễn cảnh.
Xin dạy con biết cười, lạy Chúa—
như chính Ngài đã từng cười.

Amen.

XIN CHO NGƯỜI CON GẶP GỠ

Lạy Thiên Chúa nhân hậu và đầy ân sủng,

Con đã gặp một người.
Sự thu hút giữa chúng con thật rõ ràng.
Khi ở bên người ấy, con thấy mình tràn đầy sức sống và hạnh phúc.
Con cũng cảm thấy tốt hơn về chính mình.
Con có yêu người ấy không?
Có, lạy Chúa.
Thật lòng mà nói, chữ "H" – hôn nhân – đã thoáng hiện trong tâm trí con,
nhưng hôn nhân không phải là vấn đề lúc này.
Thật ra, có thể chúng con sẽ không bao giờ kết hôn.

Nhưng điều mà mối tương quan mới này mang lại là con có một người bạn—
một người để trò chuyện và chia sẻ cuộc sống.
Con cảm thấy bớt cô đơn và bớt lẻ loi.
Tình bạn này đã làm phong phú đời sống con.
Con đang sống lại, đang lớn lên,
và vì điều đó, con vô cùng biết ơn.

Xin Chúa chúc lành cho người bạn mới của con,
và xin giúp con luôn biết tìm cơ hội

để trở thành một người bạn yêu thương đáp lại.
Ước chi chúng con biết tận hưởng nhau
và trân trọng giây phút hiện tại—
thay vì mãi nhìn về quá khứ
hoặc quá bận tâm lo lắng cho tương lai.

Và nếu có những quyết định cần đưa ra,
xin cho đó là những quyết định khôn ngoan,
phù hợp với thánh ý và kế hoạch của Ngài
cho cuộc đời chúng con.

Xin dẫn dắt chúng con, như chỉ một mình Ngài có thể.
Xin hướng dẫn chúng con, như chỉ một mình Ngài có thể.
Xin ban cho chúng con sự khôn ngoan, như chỉ một mình Ngài có thể.
Xin đặt bàn tay yêu thương của Ngài trên vai chúng con và chúc lành,
như chỉ một mình Ngài có thể.

Con cảm tạ Ngài vì món quà là _____.

Khi đời sống và tình cảm chúng con bắt đầu hòa quyện,
xin cho chúng con được lớn lên và trở thành
những con người đúng như Ngài đã dựng nên.

Amen.

CHO NHỮNG NGƯỜI ĐANG GẶP KHÓ KHĂN

Lạy Thiên Chúa đầy yêu thương,

Con dừng lại một chút.
Trong khoảnh khắc ngắn ngủi này,
con dâng lên Ngài
những ai đang đau khổ và tổn thương
vì chính kinh nghiệm ly hôn của họ.

Con thật biết ơn vì đã có những người từng cầu nguyện cho con—
nên giờ đây, con cũng xin cầu nguyện cho những ai
đang bị ảnh hưởng vào lúc này,
ngay giây phút này,
bởi hoàn cảnh ly hôn.

Có thể suốt đời này con sẽ không bao giờ biết họ là ai, lạy Chúa.
Nhưng Ngài biết rõ họ—và điều đó là đủ.

Xin Ngài dùng lời nguyện đơn sơ này
để chúc lành và nâng đỡ
dù chỉ một người trong số họ.
Xin ban sức mạnh và sự nâng đỡ

cho anh chị ấy
thêm một ngày nữa.

Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa yêu dấu,
vì đặc ân cao quý
được cầu nguyện cho những người anh chị em của con.
Chúng con chia sẻ với nhau một mối dây liên kết sâu xa.

Amen.

Tái Hôn

Lạy Thiên Chúa,

Con tin rằng đã đến lúc con có thể hướng đến việc tái hôn.
Con đã học hỏi được rất nhiều điều.
Con đã học cách yêu thương chính mình,
trân trọng bản thân,
biết quý giá con người con,
và cảm thấy an yên khi ở một mình.
Con đã trưởng thành, lạy Chúa.
Con đã lớn lên rất nhiều.

Ngay từ khởi đầu công trình sáng tạo,
Ngài đã phán rằng: "Con người ở một mình thì không tốt."
Với tất cả tâm hồn, con hoàn toàn đồng ý.
Con không muốn ở một mình nữa, lạy Chúa.
Con đã sẵn sàng cho một người bạn đời,
một mối tương quan mang lại sự sống.
Con đã sẵn sàng cho một cuộc hôn nhân mới.

Khi chuẩn bị bắt đầu lại, điều rõ ràng nhất đối với con là:
Con muốn Ngài là Chúa của cuộc hôn nhân mới của con,
là Người Bạn đồng hành thứ ba trong giao ước hôn nhân.
Con biết rằng nếu không có nền tảng thiêng liêng vững chắc,
thì không có lý do gì để tái hôn,
bởi chắc chắn điều đó sẽ lại dẫn đến tổn thương và trống rỗng—
và con không bao giờ muốn điều đó lặp lại.

Xin dẫn dắt con, lạy Thiên Chúa nhân lành, đến với người
bạn đời đúng đắn.
Xin đưa chúng con đến với nhau
và ban cho chúng con sự trợ giúp cần thiết để bền đỗ cùng nhau
như những người con trọn vẹn và lành mạnh của Ngài
trong một cuộc hôn nhân được Ngài chúc phúc và tuôn
đổ ân sủng.

Con cảm tạ Ngài vì đã đưa con đến điểm này trong hành
trình chữa lành.
Con tin tưởng rằng sự quan phòng của Ngài
sẽ ban cho con một người bạn đồng hành,
một người bạn tâm giao—
một người bạn trung tín suốt đời.

Con đã sẵn sàng để tái hôn, lạy Chúa.
Dù cuộc hôn nhân mới này đến với con cách nào và vào lúc nào,
con xin hoàn toàn phó thác nó trong tay Ngài.
Xin kết hợp con và người bạn đời mới
cách sâu xa đến nỗi không gì và không ai có thể chia lìa
chúng con.

Và khi điều đó thành sự thật,
xin cho đó mãi mãi là một cuộc hôn nhân trong Ngài, là Chúa.

Amen.

TỪ BIA MỘ THÀNH BƯỚC TIẾN

Lạy Thiên Chúa,
Cuộc ly hôn này đã từng vô cùng đau đớn.
Đã có lúc
con thậm chí không chắc mình có thể sống sót qua được.
Một vài ngày
con vẫn còn cảm thấy như thế.
Nhưng,
con không có ý định
bỏ cuộc lúc này.

Với sự trợ giúp của Ngài, lạy Thiên Chúa dấu yêu,
cùng với sự nâng đỡ của những người quan tâm đến con,
và cả chính nỗ lực của bản thân con,
cuộc ly hôn này sẽ không trở thành bia mộ chôn vùi đời con.
Trái lại,
con muốn nó trở thành một bước tiến,
dẫn con đến một cuộc sống mới tốt đẹp hơn.

Con là người sống sót.
Một kết thúc luôn là khởi đầu cho điều gì đó.
Con muốn đây là một khởi đầu mới,
mở ra trước mắt con những chân trời mới đầy hứa hẹn.
Ôi, dĩ nhiên con vẫn sẽ có những ngày khó khăn

trong hành trình khai mở cuộc sống mới này,
nhưng con không còn sợ những ngày như thế nữa.
Với sự trợ giúp của Ngài,
con sẽ vượt qua.

Cuộc đời con chưa chấm dứt—
vẫn còn rất nhiều phía trước.
Ngài đã gieo mầm hy vọng vào lòng con,
và niềm hy vọng ấy nói với con rằng
bàn tay của Ngài
có thể đưa điều thiện hảo và trật tự
xuất hiện từ ngay giữa những hỗn loạn tồi tệ nhất.

Con sẽ không bao giờ buông tay Ngài nữa, lạy Chúa.
Không bao giờ.
Nhưng con thật sự muốn buông bỏ—
và để Ngài có trọn quyền hướng dẫn cuộc đời con.

Con xin trao phó mọi sự—
mọi điều con là,
mọi điều con có—cho Ngài.
Con xin Ngài quản trị cuộc đời con,
và biến đổi nó
thành điều gì đó tốt đẹp hơn
bất cứ điều gì con từng biết đến.

Con muốn đời mình có ý nghĩa:
một đời sống lớn lao hơn—không nhỏ bé hơn,
sâu sắc hơn—không hời hợt hơn.
Con đặt cuộc đời con phục vụ cho Ngài, lạy Chúa.

Xin hãy dùng con,
cùng với những kinh nghiệm và nguồn lực của con.
Xin sống trong con và qua con,
và ban cho con đặc ân
được thực hiện những điều tốt đẹp
cho Ngài và cho Nước Trời hiện diện giữa trần gian này.

Xin gửi đến con những ai đang cần con—
và cũng gửi đến con những ai mà con đang cần.

Lạy Chúa là Đấng hướng dẫn vận mệnh con,
xin hãy dùng con!

Amen.

KINH CẢM TẠ

Lạy Thiên Chúa,
Vì sự trợ giúp của Ngài
trong khi con vật lộn để thoát ra khỏi bóng tối mà bước
vào ánh sáng,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã cõng con trên vai
khi con không thể tự bước đi,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì sự chữa lành
mà con đã kinh nghiệm đến thời điểm này,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì sự chữa lành sâu xa hơn nữa
mà con vẫn còn đang trên đường tiến đến,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì những người Ngài đã gửi đến
để nâng đỡ, khích lệ và yêu thương con,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã giúp con tiến bước
trong những lúc con chỉ muốn buông xuôi,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì những ngày tăm tối
cũng như những ngày ngập tràn ánh sáng,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì tất cả những gì con đã học được qua kinh nghiệm ly hôn,
và vì kiến thức cùng sự khôn ngoan
mà con sẽ chia sẻ với người khác,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì con không còn bị điều khiển
bởi cơn giận và lòng thù hận đối với người phối ngẫu cũ,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã dạy con biết yêu thương,
kính trọng, tha thứ và chăm sóc chính mình,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã cho con những cơ hội
để giảm bớt gánh nặng cho người khác,
giúp họ vơi đi nỗi đau,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì con không còn bị tê liệt,
vì con có thể làm chủ đời mình và tiến bước,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã đưa con từ khổ đau đến bình an,
với sự trợ giúp của Ngài,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì Ngài đã không từ bỏ con hay rời xa con
khi con quay lưng lại với Ngài,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì tình yêu, lòng thương xót và ơn tha thứ của Ngài—
luôn sẵn sàng cất nhắc con khi con cần Ngài nhất,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã giúp con buông bỏ quá khứ
và tin tưởng vào một tương lai tràn đầy hy vọng,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã dạy con biết nhìn thấy nơi những kết thúc là khởi đầu,
nơi bóng tối là ánh sáng,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì đã biến đổi con, nhờ ân sủng của Ngài,
từ một con người cay đắng thành một con người tốt lành hơn,
Con cảm tạ Ngài, lạy Chúa.

Vì tất cả những gì đã xảy ra,
đang xảy ra,
và sẽ xảy đến trong tương lai,
Con cảm tạ Ngài, lạy Thiên Chúa nhân lành.

Amen.

LỜI CHÚC LÀNH CHO TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI CẦU NGUYỆN

Nguyện bạn, là người đã được chúc phúc,
trở nên nguồn chúc phúc cho người khác.

Nguyện bạn, là người đã cảm nghiệm sự chữa lành,
trở nên khí cụ chữa lành cho tha nhân.

Nguyện bạn, là người đã tìm lại được sức mạnh của mình,
cho người khác được tựa nương vào sức mạnh ấy.

Nguyện bạn, là người đã lãnh nhận,
biết rộng ban mà không tính toán thiệt hơn.

Hãy luôn nhớ rằng:
Nỗi đau rồi sẽ qua đi.
Tổn thương sẽ được chữa lành.
Mặt trời sẽ lại mọc lên trong tâm hồn bạn.
Bình an sẽ trở lại.
Bạn sẽ vượt qua.

Bạn không bao giờ cô đơn... không bao giờ.
Thiên Chúa luôn đồng hành với bạn.
Thiên Chúa ôm bạn trong vòng tay trìu mến.
Ân sủng của Thiên Chúa sẽ nâng đỡ bạn.
Bạn được yêu thương.

Nguyện xin Thiên Chúa,
Chúa Con của Người,
và Thánh Thần của họ,
chúc lành cho bạn,
bây giờ và mãi mãi.

Amen.